

Mémoire soutenu par  
Kety ROMAIN  
M1 Culture et Métiers du Web

# La pratique de la déconnexion volontaire



UFR Sciences Humaines et Sociales  
Directeur : Jacques-François MARCHANDISE  
Année : 2023-2024

 **Université  
Gustave Eiffel**

# **La pratique de la déconnexion volontaire**

Mémoire présenté par Kety ROMAIN

Numéro d'étudiant : 243322

Sous la direction de Jacques-François MARCHANDISE  
Maître de conférences en Sociologie du web et des mondes numériques  
Membre du Master Culture et Métiers du web

M1 Culture et Métiers du web  
UFR Sciences Humaines et Sociales



## **Remerciements**

Je souhaiterais particulièrement remercier mon directeur de mémoire, Monsieur Jacques-François MARCHANDISE. Son écoute, sa bienveillance ainsi que ses conseils manifestés tout au long de ce conséquent travail de recherche m'ont été d'une très grande aide.

Je tenais également à remercier Monsieur Thierry BONZON pour son bénéfique apport lors des entrevues concernant l'avancement de mon mémoire.

J'aimerais aussi saluer la richesse testimoniale des youtubeurs que j'ai observé au cours de ce mémoire. Ils incarnent un pertinent reflet des pratiques numériques se faisant socialement.

Et enfin, je remercie mes bienfaiteurs à savoir toutes les personnes de mon entourage familial et amical m'ayant soutenu tout au long de ce travail de mémoire ! Une mention spéciale pour mes sœurs Jenny et Nawel, mes fidèles conseillères, qui m'exhortent en toutes circonstances.

## Sommaire

<b>Introduction.....</b>	<b>6</b>
<b>I. De l'utilité de se connecter au besoin de se déconnecter volontairement du numérique.....</b>	<b>12</b>
1. L'avènement du numérique dans les années 1990 : entre progressisme et scepticisme.....	12
2. L'essor des Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) dans les années 2000 : de la digitalisation des institutions officielles et officieuses à la régulation collective de la connexion au numérique.....	28
<b>II. La pratique de la déconnexion volontaire aux Technologies de l'Information et de la Communication du youtubeur sur YouTube : un partage d'expérience individuelle à l'échelle collective.....</b>	<b>49</b>
1. La typologie des déconnexions volontaires sur YouTube.....	49
2. La typologie des mobiles de déconnexion volontaire sur YouTube.....	62
<b>III. The Shift Project : une association éco-activiste française principalement présente sur YouTube défenseuse d'une connexion sobre aux Technologies de l'Information et de la Communication.....</b>	<b>77</b>
1. L'éco-activisme sur YouTube : pour une conscientisation des masses quant aux conséquences environnementales actuelles liées aux Technologies de l'Information et de la Communication placée sous l'étendard de la sobriété numérique.....	77
2. Le cybermilitantisme écologique : une lutte parfois jugée paradoxale en raison de son usage des Technologies de l'Information et de la Communication.....	89
<b>Conclusion.....</b>	<b>102</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>104</b>
<b>Table des annexes.....</b>	<b>114</b>
<b>Table des matières.....</b>	<b>133</b>

## **Introduction**

En 2019, je disais au revoir à Instagram et Snapchat, et ce sans savoir si un jour j'allais y revenir. J'avais 19 ans ! Je n'avais pas beaucoup d'amis dessus, seulement quelques anciens camarades de lycée que je ne fréquentais plus. Pour être des plus objective, ma famille et notamment mes sœurs justifiaient ma présence sur ces plateformes. On s'y parlait, s'envoyait des photos ou encore des vidéos. Avec du recul, même si je ne l'avais jamais verbalisé à cette époque, j'avais décidé d'entreprendre ces déconnexions volontaires au vu de cette quête personnelle que j'avais en mon for intérieur à savoir être inspirée par de bonnes influences. Je ne pouvais plus supporter l'ostentation et l'absence d'authenticité qui s'y faisait. Je me retrouvais plus dans les codes que prônaient ces plateformes, contrairement à la moi de 2017. Âgée de 17 ans, j'étais le cliché parfait de la jeune lycéenne aspirée par le réseau social tendance de cette époque : Snapchat. Je me prenais en selfies avec les filtres notamment avec celui en forme de chien. L'avez-vous connu ? Puis je les publiais, chose que je n'ai jamais refait depuis. Et donc en quittant ces plateformes, je me contentais uniquement de YouTube pour m'informer et me divertir en plus des fonctionnalités de communication intrinsèques à mon téléphone afin de communiquer. Puis le temps a filé, j'ai passé mon vingtième anniversaire sans Instagram et Snapchat. Cette conduite sobre du numérique ne me déplaisait point ! J'étais en phase avec moi-même et continuais de communiquer sans trop grandes difficultés avec mon entourage familial que je voyais très régulièrement dans la vie de tous les jours. Cependant, après cette longue déconnexion, j'ai dû me reconnecter à Snapchat ! Il a donc été le premier réseau social auquel je me suis reconnectée. Je manquais beaucoup trop de moments familiaux précieux s'y faisant. Un neveu qui marche, un déménagement ou encore un frère dansant de manière absurde, voilà à quoi je n'assistais plus de par ma désinstallation délibérée de l'application Snapchat de mon téléphone. Cet élan de reconnexion n'était pas personnel mais purement familial. En effet, mes sœurs m'ont très souvent convaincu de retourner à mes anciens usages des réseaux sociaux. De fait, pendant ce temps de déconnexion à Snapchat, il m'arrivait souvent d'installer son application sur mon téléphone puis de la supprimer après l'avoir utilisé essentiellement afin de communiquer avec ma famille. Il m'arrivait également de l'installer via mon ordinateur portable prévu à cet effet, et ce afin de ne pas tomber dans l'engrenage addictif des réseaux sociaux. En effet, bien que je souhaitais me préserver des mauvaises influences des technologies, j'avais également arrêté de les utiliser en raison du temps que j'y passais. Loin de me considérer comme une dépendante numérique, je m'étonnais toujours après mon usage par le précieux temps que j'y

laissais en les utilisant. Ainsi, par précaution, je m’y suis donc déconnectée ! Finalement, j’ai réinstallé définitivement Snapchat sur mon smartphone en 2022. Depuis, j’y discute essentiellement avec ma famille et m’informe quant à l’actualité. Et comme précédemment mentionné, je n’y publie aucun contenu à destination de mes abonnés depuis 2017. Quant à Instagram, je l’ai définitivement réinstallé en octobre dernier, faisant que ma déconnexion à ces Technologies de l’Information et de la Communication (TIC) a duré au total quatre années ! J’y discute avec mes sœurs et m’y informe. Afin de préserver mon être, je n’y suis uniquement que des comptes qui partagent les mêmes centres d’intérêt que moi comme mes valeurs spirituelles. Ainsi, cette période de déconnexion m’a permis de prendre davantage conscience de mes usages du numérique en m’éloignant notamment de l’usage parfois compulsif des réseaux sociaux. Et au vu de mon expérience personnelle qui est parfois entrée en confrontation avec les désirs de connexion et donc de présence numérique de mon entourage familial quant à mes usages personnels du numérique. Il m’a semblé plus qu’intéressant d’aborder comme thématique de mémoire la pratique de la déconnexion volontaire au numérique dans nos sociétés actuelles.

Ainsi, comme le définit le dictionnaire en ligne du CNRTL, le terme pratique désigne dans sa connotation sociologique un « *[c]omportement habituel d'un individu ou d'un groupe.* »<sup>1</sup>. Ce qui m’oblige alors à expliciter les termes intrinsèques à sa définition à savoir comportement, habituel, individu et groupe. Et de ce fait, j’ai conclu qu’une pratique était un acte quotidien, réalisé soit par une personne ou un ensemble de personnes comme une société ou encore une famille. Il s’agit notamment du cas de la connexion numérique quotidienne des entreprises et des foyers contemporains. Comme je le détaillerai plus précisément dans mon mémoire, celle-ci a particulièrement été instaurée par la commercialisation massive de l’ADSL<sup>2</sup> dans les années 2000. S’érigeant comme un progrès à l’expansion d’Internet dans les années 1990 puis comme une norme dix années après entre autres promue au sein des espaces professionnel et éducatif. Ces technologies informationnelles et communicationnelles saturent de fait le quotidien de nos sociétés depuis les années 2000. Fort heureusement, nous ne sommes pas en continu connectés. En effet, il arrive des moments où la déconnexion au numérique s’impose comme lorsque l’on travaille ou l’on étudie mais également que l’on dort, faisant que la déconnexion est une pratique corollaire à celle de la connexion. Et ce, même si ces derniers apparaissent de prime abord sémantiquement opposés. Ce qui m’a de

---

<sup>1</sup>COMPORTEMENT : définition de COMPORTEMENT. (s. d.). <https://www.cnrtl.fr/definition/comportement>

<sup>2</sup>Asymmetric Digital Subscriber Line autrement dit Ligne d’abonné Numérique Asymétrique

fait amené à m'interroger quant à la portée sémantique de la déconnexion. Ainsi, il est difficile de la définir hors contexte et d'uniquement se contenter des sèmes proposés par le dictionnaire en ligne du CNRTL. Cependant, grâce à ma recherche bibliographique et mon étude de terrain, j'ai donc pu conclure qu'une déconnexion au numérique désignait une pratique de non-usage plus précisément de non consommation (visionnage) et/ou de non production numérique. Tout comme la connexion, il s'agit d'une pratique qui implique des temporalités et des usagers comme illustre ainsi le sociologue français Francis Jauréguiberry au travers de cet extrait : « *[la déconnexion n'est] jamais définitive, mais toujours ponctuelle, partielle et située dans des contextes où "trop" est trop, où "encore" ne fait plus sens et où "plus" devient insupportable...* »<sup>3</sup>. Cependant, il s'envisage des cas où la déconnexion volontaire aux TIC est définitive, et ce notamment en termes de production de contenus numériques comme nous le verrons au cours de mon analyse de terrain. En cela, je m'oppose à ce dernier et ses partenaires de travail avec lesquels celui-ci a particulièrement étudié la thématique de la déconnexion volontaire aux TIC en 2014 lors d'une grande étude s'intitulant : DEVOTIC (*DÉconnexion VOLontaire aux Technologies de l'Information et de la Communication*)<sup>4</sup>. Toutefois, je m'inscris également dans la continuité de leur effort concernant la thématique de la déconnexion choisie. En effet, au cours de mon analyse de terrain, nous verrons que certaines stratégies ou raisons de déconnexions volontaires persistent encore aujourd'hui soit dix années après avoir été observées comme témoigne cet extrait : « *[i]l s'agit de mettre sur off son téléphone portable dans certaines circonstances ou plages horaires, de déconnecter son logiciel de courrier électronique en choisissant de ne l'interroger que de façon sporadique, d'accepter de ne pas être constamment branché sur ses réseaux sociaux ou de refuser d'être géolocalisable où que l'on soit.* »<sup>5</sup>. Concernant le caractère délibéré de cette pratique s'observant de fait par l'adjectif volontaire au sein de mon sujet d'étude, je le définis en ces mots : « *[q]ui procède de la volonté et non des automatismes, des réflexes ou des impulsions.* »<sup>6</sup>. Il renvoie alors à la volonté autrement dit le désir, l'intention ou encore la revendication. Et s'oppose alors aux substantifs suivants à savoir l'automatisme ou encore le réflexe qui traduisent respectivement ce qui est involontaire et machinal. Et au vu de l'usage quotidien du numérique, nous verrons entre autres au cours de ce mémoire que la déconnexion volontaire à ses objets est une manière de s'affranchir de cette pratique parfois machinale voire compulsive en raison de leur fréquence

<sup>3</sup>Francis Jauréguiberry, (2014) La déconnexion aux technologies de communication *Réseaux* (n° 186), p.31

<sup>4</sup>DEVOTIC « *La déconnexion volontaire aux TIC.* (s. d.). <https://anr.devotic.univ-pau.fr/>

<sup>5</sup>Francis Jauréguiberry, (2014) La déconnexion aux technologies de communication *Réseaux* (n° 186), p.31

<sup>6</sup>VOLONTAIRE : *définition de VOLONTAIRE.* (s. d.). <https://www.cnrtl.fr/definition/volontaire>

d'usage en plus d'en faire une revendication de par sa pratique comme nous le percevrons prochainement au sein de mon terrain d'étude. Enfin, je définirais le numérique comme synonyme des TIC comme l'affirme Fabrice Flipo en ces mots : « *le "numérique" reste compris comme synonyme de technologies de l'information et de la communication, les TIC.* »<sup>7</sup>. Et ce, dans leur acception matérielle comme témoignent ainsi les objets du numérique suivants le smartphone ou encore l'ordinateur portable. Mais également dans leur acception immatérielle comme illustrent Internet ou encore les réseaux sociaux. Ainsi, au sein de mon mémoire, je m'intéresserai à l'arrêt délibéré d'usage temporaire ou définitif des technologies informationnelles et communicationnelles, et ce depuis 2014<sup>8</sup> jusqu'à nos jours.

Au vu de l'affirmation des TIC depuis les années 2010, se traduisant entre autres par la digitalisation de nos sociétés contemporaines qui imposent finalement à ses membres l'usage du numérique, et ce au travail ou encore à l'école. Je me suis premièrement interrogée quant à la faisabilité de la déconnexion volontaire au numérique. Autrement dit, est-ce possible de ne pas consulter et/ou de ne pas produire de contenus numériques dans un environnement saturé par l'information et la communication ? De fait, cette interrogation m'a suggéré de me questionner quant aux obstacles à la pratique de la déconnexion volontaire. Et au vu de l'hyperconnexion de nos sociétés actuelles qui finalement instaurent implicitement la connexion comme une norme et la déconnexion comme une pratique impopulaire. Cette dernière pratique ne s'emploie pas démocratiquement, montrant ainsi que celle-ci émane d'un petit pourcentage d'individualités étant ainsi moins conséquent que celui des connectés qui généralement méconnaissent le bien fondé de cette démarche. Et de ce fait, bien souvent, l'obstacle à la pratique de la déconnexion aux TIC est l'autre comme souligne Jocelyn Lachance lors de son étude quant aux voyageurs déconnectés : « *[l]'idéal de la déconnexion totale est rudement mis à l'épreuve. Les pressions sont importantes, les arguments de l'entourage s'imposent, implacables.* »<sup>9</sup>. Cependant, nous verrons au cours de mon terrain d'analyse que celui qui pratique la déconnexion volontaire peut être son propre obstacle. Et ce, notamment en raison de sa relation avec le numérique. Ce qui m'amène à vous présenter ma seconde interrogation qui portait quant aux avantages et aux inconvénients de cette pratique pour le déconnecté volontaire. Ainsi, je me suis secondement questionnée quant à

---

<sup>7</sup>Flipo, F. (2020). Chapitre 2. Numérique : une trajectoire incompatible avec les équilibres vitaux de la biosphère. Dans : , F. Flipo, *L'impératif de la sobriété numérique: L'enjeu des modes de vie* (pp. 203-262). Paris: Éditions Matériologiques.

<sup>8</sup>année à laquelle sont parus les prolifiques travaux du groupe DEVOTIC

<sup>9</sup>Lachance, J. (2014). De la déconnexion partielle en voyage : l'émergence du voyageur hypermoderne. *Réseaux*, 186, p.55. <https://doi.org/10.3917/res.186.0051>

ces aspects afin de rendre notamment caduque ce principal préjugé : ne plus consulter ou encore ne plus produire de contenus numériques marginalise socialement, et ce radicalement. Comme nous le verrons au cours de mon analyse de terrain, ce fait se confirme mais se nuance toutefois. En effet, les interactions numériques se dissocient souvent de celles se faisant en dehors des TIC, exemptant de fait le déconnecté volontaire du numérique de toute marginalisation sociale radicale. Et donc, en raison de ses nombreuses interrogations, j'ai ainsi décidé d'orienter la problématique de mon mémoire autour du grand questionnement suivant : au vu de l'omniprésence de l'information et de la communication dans nos sociétés actuelles, en quoi le désir de déconnexion volontaire individuel et collectif permet de comprendre et d'interroger nos pratiques de connexion aux Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) ?

Pour y répondre, j'ai donc choisi d'explorer un espace numérique sur lequel j'ai découvert que je n'étais pas la seule à être déconnectée volontairement des TIC. Il s'agit de la plateforme américaine de vidéos en ligne créée en 2005 : YouTube. Afin d'obtenir un regard d'ensemble, j'ai alors décidé de considérer toutes les expériences relatées en vidéo à ce sujet de youtubeurs francophones et anglophones de 2014 à nos jours. Pour ce faire, je me suis principalement aidé du moteur de recherche YouTube en tapant explicitement en français ou en anglais l'objet de ma recherche comme par exemple "je n'utilise plus mon téléphone" ou encore "j'arrête YouTube". J'ai également recherché des mots-clefs relatifs à la thématique de la déconnexion volontaire comme "detox digital" (détox numérique) ou encore "dopamine reset" (jeûne de dopamine). Et puis connaissant la portée algorithmique de YouTube, il m'arrivait aussi de cliquer sur les vidéos que ce dernier me proposait, et ce dans un objectif de dresser une typologie à la fois convergente et divergente des déconnexions volontaires se faisant sur cette plateforme. En effet, comme nous le verrons au cours de mon mémoire, il n'existe pas d'une unique pratique de la déconnexion volontaire chez les youtubeurs. Beaucoup de faits sont soumis à des variations comme par exemple l'objet, la durée ou encore les raisons d'une déconnexion volontaire au numérique. Étant également consciente qu'il s'agit d'une pratique qui s'opère donc, j'ai également choisi d'analyser toutes traces relatives à la déconnexion volontaire étant plus implicites que les vidéos (ex : écart de temporalité entre les vidéos, post écrits, commentaires etc). Ainsi, mon analyse de terrain s'appuie sur l'ensemble de l'environnement YouTube permettant de donner à voir la pratique de la déconnexion volontaire entreprise par des youtubeurs, et ce à l'échelle individuelle mais également collective. De fait, j'ai analysé une trentaine de vidéos à ce sujet sur les 100

initialement sélectionnées. En effet, après avoir affiné davantage les objectifs de mon terrain, j'ai alors procédé à nouveau à un travail de tri de sorte à vous présenter un échantillon évocateur pour ainsi répondre à ma problématique. Et donc sur les trente vidéos analysées, vingt illustrent la pratique de la déconnexion volontaire à l'échelle individuelle bien qu'elles tendent vers une dimension collective, chose que nous analyserons de fait prochainement. Et ce, à travers différents youtubeurs professionnels et/ou amateurs francophones et anglophones. Puis, dix vidéos rendent compte de la pratique de la déconnexion volontaire à l'échelle collective. Pour ce faire, j'ai choisi d'analyser la pratique et la sensibilisation de cette conduite éloignée du numérique chez un collectif de youtubeurs français œuvrant sous l'appellation suivante : The Shift Project. À la différence des youtubeurs précédemment mentionnés, ce collectif de youtubeurs s'éloignent assez de la vision archétypique du youtubeur ayant débuté seul dans sa chambre à coucher (Maire, V. 2019)<sup>10</sup>. De ce fait, je les ai choisi pour leur prolifique présence numérique au sein de la plateforme YouTube, faisant factuellement d'eux des youtubeurs. Mais surtout pour la dimension nouvelle qu'ils apportent dans la dense typologie des déconnexions volontaires entreprise par les youtubeurs. Comme nous le verrons prochainement, l'association éco-activiste The Shift Project œuvre pour une sobriété numérique que cette dernière adopte et prône au travers de l'ensemble des TIC dont celle-ci fait usage, et ce à commencer par YouTube. Et contrairement aux youtubeurs que j'analyserai à l'échelle individuelle, ce groupe éco-activiste manifeste une sobriété numérique pour des raisons environnementales, motif jusqu'alors inédit. Ainsi, mon mémoire s'appuie essentiellement sur une méthode d'analyse qualitative en plus d'une étude de cas, entre autres marquées par l'observation des principales cibles de mon terrain à savoir les youtubeurs. Ayant trouvé assez tardivement mon terrain, je me suis ainsi principalement contentée de la dimension testimoniale des vidéos YouTube mais également de l'ensemble de son environnement en plus des TIC connexes à cette précédente plateforme afin de répondre à ma problématique.

Premièrement, nous reviendrons sur les origines historiquement de l'entrée des sociétés contemporaines dans l'hyperconnexion numérique. Secondement, nous analyserons les différentes déconnexions volontaires se faisant sur YouTube à l'échelle individuelle. Et enfin troisièmement, nous attarderons sur l'étude de cas du groupe éco-activiste The Shift Project qui applique et prône une sobriété numérique à l'échelle collective.

---

<sup>10</sup>Maire, V. (2019). Le monde fascinant des stars du digital. *Le journal de l'école de Paris du management*, 135, 24-29. <https://doi.org/10.3917/jepam.135.0024>

## I) De l'utilité de se connecter au besoin de se déconnecter volontairement du numérique

### 1. L'avènement du numérique dans les années 1990 : entre progressisme et scepticisme

#### a) L'arrivée de l'ADSL dans les débuts des années 2000 : l'origine du discours technophile d'aujourd'hui

Avant de s'intéresser aux volontés de déconnexion aux Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) dans l'omniprésence numérique actuelle de nos sociétés. Il convient de revenir sur les origines historiques de l'omniprésence de la connexion à l'Internet et de ses usages dans les territoires du monde entier. Suite aux recherches que nous avons réalisé afin de comprendre ce phénomène, nous avons ainsi constaté que celui-ci s'expliquait en partie à travers l'effort entrepris par les industriels de la téléphonie dans l'intégration d'Internet via l'ADSL<sup>11</sup> chez les particuliers et les professionnels du monde entier. Et comme nous le verrons prochainement, cet effort s'inscrit dans la continuité du discours technophile mondialement ambiant des années 90 suite à l'extension d'Internet et de ses objets connexes tels que l'ordinateur personnel dans les entreprises et les foyers étasuniens puis mondiaux. Inventé en 1988 par Joseph Lechleider, l'ADSL est une technologie de communication qui « permet le transport simultané de la voix et des données sur des infrastructures téléphoniques conventionnelles. »<sup>12</sup>. S'installant directement sur la ligne téléphonique filaire de son usager, l'ADSL est de fait considérée comme une innovation tel que témoigne à juste titre cet extrait : « [elle] offre aux particuliers et aux petites entreprises l'accès rapide à l'internet sur la paire de cuivre téléphonique existante. »<sup>13</sup>. Ainsi, celle-ci assure la connexion à l'Internet, et ce au moyen de divers objets communicationnels comme la télévision, l'ordinateur, le téléphone fixe et mobile<sup>14</sup>. Étant donc à disposition d'un public varié, l'ADSL reste historiquement reconnue pour sa dimension révolutionnaire ! À sa forte commercialisation dans les années 2000, celle-ci permet en effet à ses utilisateurs d'accéder à l'Internet à haut débit, et ce en raison de plusieurs facteurs.

Commençons premièrement par ses performances autrement dit sa vitesse de transmission et de réception de données numériques. Comme précédemment mentionné, l'ADSL est une

---

<sup>11</sup>acronyme de Asymetric Digital Subscriber Line autrement dit Ligne d'abonné Numérique Asymétrique

<sup>12</sup>Blanchard, J. & Kiernan, D. (2001). Quel espace dans l'accessibilité numérique: Diversité et pertinence des techniques d'accès. *Les Cahiers du numérique*, 2, p.66. <https://www.cairn.info/revue--2001-3-page-61.htm>

<sup>13</sup>ibid. p.66

<sup>14</sup>Smoreda, Z., Beauvisage, T., de Bailliencourt, T. & Assadi, H. (2007). Saisir les pratiques numériques dans leur globalité. *Réseaux*, p.2. <https://www.cairn.info/revue--2007-6-page-19.htm>.

technologie de communication initialement téléphonique permettant entre autres de communiquer vocalement avec ses interlocuteurs. Originellement, pour la plupart de ses usagers, cette communication par la voix se réalisait sur un téléphone fixe au moyen d'un système téléphonique apparu au XIX<sup>ème</sup> siècle appelé système RTC (Réseau Téléphonique Commuté) « *qui suppose une ligne fixe et un abonnement auprès d'un opérateur* »<sup>15</sup>. Cependant, dans les années 2000, l'ADSL s'affirme sur le marché de la téléphonie étasunien, français mais également asiatique<sup>16</sup>. Assurant toujours cette communication vocale via des lignes fixes comme prouve cet extrait : « *customers can talk on their telephone while they are online, and voice service will continue even if the DSL service goes down.* »<sup>17</sup> (*les clients peuvent parler au téléphone pendant qu'ils sont en ligne, et le service vocal continue même si le service DSL tombe en panne. [traduit par DeepL]*). Celle-ci le réalise désormais au moyen d'objets émergents au sein du marché de la téléphonie (ex : ordinateur fixe etc), et ce via « *un réseau haut débit [...] – qui suppose un abonnement à un fournisseur d'accès Internet (FAI) et l'utilisation d'un logiciel installé sur l'ordinateur ou un équipement terminal* »<sup>18</sup>. Cette communication est majoritairement permise par une technologie développée en 1978 : le protocole IP (Internet Protocol autrement dit Protocole Internet). Garantissant la transmission de données numériques par paquet<sup>19</sup> à une vitesse pouvant atteindre jusqu'à 8 Mbit/s<sup>20</sup>, cette technologie permet ainsi à certains utilisateurs de l'ordinateur fixe d'utiliser l'ADSL afin de communiquer vocalement avec leurs pairs via des logiciels étant encore de nos jours utilisés comme Skype, créé en 2003. Et comme témoigne à juste titre Pierre Musso à travers ce passage :

La qualité de la voix sur IP est déjà supérieure à celle du RTC et peut être améliorée par simple mise à jour logicielle. Skype à l'intention d'offrir un système planétaire de

---

<sup>15</sup>Musso, P. (2008). I. Le macrosystème technique des télécoms. Dans : Pierre Musso éd., *Les télécommunications*. Paris: La Découverte, p.11

<sup>16</sup>OECD (2001-10-29), "The Development of Broadband Access in the OECD Countries", OECD Digital Economy Papers, No. 56, OECD Publishing, Paris, p.8 <http://dx.doi.org/10.1787/233822327671>

<sup>17</sup>Angele A Gilroy, Lennard G Kruger. (2005). Broadband Internet access: Background and issues, p.2. [https://www.ipmall.info/sites/default/files/hosted\\_resources/crs/RL33542\\_081121.pdf](https://www.ipmall.info/sites/default/files/hosted_resources/crs/RL33542_081121.pdf)

<sup>18</sup>Musso, P. (2008). I. Le macrosystème technique des télécoms. Dans : Pierre Musso éd., *Les télécommunications*. Paris: La Découverte, p.11

<sup>19</sup>Blanchard, J. & Kiernan, D. (2001). Quel espace dans l'accessibilité numérique: Diversité et pertinence des techniques d'accès. *Les Cahiers du numérique*, 2, p.63. <https://www.cairn.info/revue--2001-3-page-61.htm>

<sup>20</sup>Blanchard et Kiernan déclarent : « [l]e système ADSL permet le transport de bout en bout de données à une vitesse pouvant atteindre 8 Mbit/s en flux descendant (vers l'utilisateur) tout en fournissant simultanément des services téléphoniques classiques. » (ibid. p.66)

téléphonie sur PC avec passerelles vers le RTC. Ainsi serait créé le réseau téléphonique du futur.<sup>21</sup>

La communication via l'IP et par extension l'ADSL est révolutionnaire pour deux raisons : sa performance et son coût. Se percevant à travers l'emploi du mot « *qualité* » dans le précédent extrait, la première raison renvoie entre autres à la question de transmission et de réception de voix autrement dit de débit, ainsi permise par la communication IP couplée à l'ADSL. Et étant donc reconnue comme « *supérieure* », cette qualité et par extension ce débit s'érige à l'opposé des faibles performances prodiguées par les anciens systèmes de communication comme le RTC (Réseau Téléphonique Commuté), faisant alors de l'ADSL une technologie révolutionnaire. Notons également que celle-ci l'est en raison des nouveaux usages numériques qu'elle engendre comme montre ainsi cet extrait : « *[t]he high speed and high volume that broadband offers could also be used for bundled service where, for example, cable television, video on demand, voice, data, and other services* »<sup>22</sup> (*[l]a vitesse et le volume élevés qu'offre la large bande pourraient également être utilisés pour des services groupés où, par exemple, la télévision par câble, la vidéo à la demande, la voix, les données et d'autres services [traduit par DeepL]*). La deuxième raison se justifie de par son coût de déploiement et sa tarification auprès de ses usagers, fait qui constitue notre deuxième point d'analyse concernant les origines de l'omniprésence de la connexion aux TIC (Technologies de l'Informations et de la Communication).

Ainsi, deuxièmement, l'ADSL assure l'accès à l'Internet à haut débit à ses bénéficiaires grâce à sa tarification abordable, se justifiant notamment en raison de son coût de déploiement. Comme précédemment mentionné, l'ADSL est une technologie de communication qui se couple au système téléphonique déjà installé chez son bénéficiaire. Et contrairement aux technologies qui l'ont précédées telles que la fibre optique développée dans les années 1970<sup>23</sup>, celle-ci n'engage ainsi pas d'aménagements conséquents comme témoigne alors ce passage : « *aucune intervention de génie civil n'est nécessaire puisque la ligne physique*

---

<sup>21</sup>Musso, P. (2008). I. Le macrosystème technique des télécoms. Dans : Pierre Musso éd., *Les télécommunications*. Paris: La Découverte, p.12

<sup>22</sup>Angele A Gilroy, Lennard G Kruger. (2005). Broadband Internet access: Background and issues, p.1. [https://www.ipmall.info/sites/default/files/hosted\\_resources/crs/RL33542\\_081121.pdf](https://www.ipmall.info/sites/default/files/hosted_resources/crs/RL33542_081121.pdf)

<sup>23</sup>Niel, X. & Roux, D. (2012). De nouveaux réseaux. Dans : Xavier Niel éd., *Les 100 mots de l'internet*. Paris cedex 14: Presses Universitaires de France. p.26-27

existe déjà [...] Un avantage qui se traduit en termes de gain de temps et de coût »<sup>24</sup>. Représentant donc un avantage pour son fournisseur et son abonné, l'ADSL suggère de ce fait la souscription à un abonnement téléphonique auprès d'opérateurs tels que France Télécom en France ou encore Verizon aux États-Unis. Selon le recensement annuel de 2006 réalisé par l'Institut de l'Audiovisuel et des Télécommunication en Europe (IDATE), le marché mondial des télécoms s'élève à 1 200 milliards d'euros dont 80 %<sup>25</sup> de ce rendement repose sur les services proposés par les opérateurs téléphoniques parmi lesquels on compte l'offre à l'ADSL (voir annexe I). Montrant ainsi l'état mondial de l'usage de l'ADSL dans les années 2006, ces chiffres nous invite ainsi à nous intéresser brièvement à l'histoire de la tarification de cette technologie de communication disponible au sein des foyers et des entreprises du monde entier. Contrairement à la tarification des systèmes de communications originels comme le système RTC (Réseau Téléphonique Commuté) qui repose sur une tarification à la durée et donc variable. L'ADSL est une technologie de communication marquée par un système de tarification émergent dans les années 2000 : la tarification forfaitaire comme manifeste ainsi cet extrait : « le paiement d'un abonnement ADSL est forfaitaire et ne dépend plus du temps passé en ligne. La connexion à Internet peut donc être permanente. »<sup>26</sup>. Étant désormais fixe, ce système de tarification attire de plus en plus de clientèle, particulière et professionnelle. Si bien, qu'il devient un argument essentiel dans l'opinion de cette dernière. Ainsi, dans une étude statistique réalisée en 2002 sur le territoire français par l'Institut National de la Statistique et des Études Économiques (INSEE), on observe un accroissement de 28 % entre mai 1998 et mai 2002 quant aux nombres d'abonnements à l'ADSL à haut débit. Et ce, en raison de deux faits : la baisse de son prix et l'arrivée du micro ordinateur portable<sup>27</sup> comme en témoigne alors cet extrait : « [c]ette progression [de 37 % entre mai 1998 et mai 2002] s'explique par la baisse des prix observée à la rentrée 2002 et l'engouement pour les microordinateurs portables »<sup>28</sup>. Notons toutefois que l'intervention technique du dégroupage au niveau du système filaire de l'ADSL dans les années 2000 a également été un catalyseur pour le nombre de souscription à cette dernière.

---

<sup>24</sup>Blanchard, J. & Kiernan, D. (2001). Quel espace dans l'accessibilité numérique: Diversité et pertinence des techniques d'accès. *Les Cahiers du numérique*, 2, p.72. <https://www.cairn.info/revue--2001-3-page-61.htm>

<sup>25</sup>ibid. p.14

<sup>26</sup>Renault, O. B. A. E. (2000, 18 décembre). L'accès à haut débit ADSL, enjeu du dégroupage. *Les Echos*. <https://www.lesechos.fr/2000/12/laces-a-haut-debit-adsl-enjeu-du-degroupage-759670>

<sup>27</sup>qui montre ainsi l'importance des objets télécommunicationnels dans l'usage de TIC, chose que souligne notamment cette étude : CREDOC. (2006) La diffusion des technologies de l'information dans la société française, p.64-88. [https://www.arcep.fr/uploads/tx\\_gspublication/etude-credoc2006.pdf](https://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/etude-credoc2006.pdf)

<sup>28</sup>Fléty, L. & Pradel, B. (2005). La diffusion du haut débit en France. *Flux*, 60-61, p.116. <https://doi.org/10.3917/flux.060.0116>

Promulguée par les pouvoirs législatifs des territoires qui commercialisent des lignes ADSL<sup>29</sup>, cette réforme de dégroupage accorde désormais une place à la concurrence dans le marché de la téléphonie en retirant de fait le monopole aux entreprises de télécommunications historiques anciennement leaders du marché telles que France Télécom en France ou encore AT&T aux États-Unis. Celle-ci permet désormais à l'abonné d'une ligne ADSL de souscrire qu'à une seule ligne téléphonique et de choisir l'opérateur qui la lui fournit comme témoigne par conséquent cet extrait : « désormais, les frais d'accès à la boucle locale peuvent être payés directement à France Télécom par l'opérateur de téléphonie ou d'Internet choisi par l'abonné dans les zones où cet accès est possible. »<sup>30</sup>. Se faisant, le bénéficiaire de l'ADSL a donc la possibilité de choisir la tarification la plus avantageuse pour son pouvoir d'achat ! Et finalement couplée à la performance de l'ADSL, cette tarification forfaitaire qui désormais ne limite plus les usages d'Internet fait ainsi émerger des usages rapides, illimités voire excessifs des Technologies de l'Information et de la Communication (TIC)<sup>31</sup>. Ce qui instaure dès 2003 une connexion à l'Internet désormais illimitée dans la plupart des foyers et entreprises du monde entier, qui se voit décuplée quelques années plus tard avec la démocratisation d'objets numériques et de technologies de réseaux de plus en plus performants comme le smartphone, l'ordinateur portable, le Wi-Fi ou encore la 2G et la 3G<sup>32</sup>. Cette course vers l'innovation des télécoms entreprise par les industriels de la téléphonie, autrement dit cette technophilie qui se normalise à mesure que la connexion à haut débit à l'Internet s'empare des foyers et des entreprises du monde entier<sup>33</sup>, préfigure ainsi l'hyperconnexion décriée que connaîtront ces derniers dans les années 2010 comme nous le verrons prochainement au cours de notre seconde sous-partie. En résumé, comme le déclare Stéphane Ruscher en ces mots :

---

<sup>29</sup>Fléty, L. & Pradel, B. (2005). La diffusion du haut débit en France. *Flux*, 60-61, p.118. <https://doi.org/10.3917/flux.060.0116>

<sup>30</sup>Badillo, P. & Roux, D. (2009). Les réseaux, les institutions et le big bang des télécommunications. Dans : Patrick-Yves Badillo éd., *Les 100 mots des télécommunications*. Paris cedex 14: Presses Universitaires de France, p.48

<sup>31</sup>CREDOC. (2006) La diffusion des technologies de l'information dans la société française, p.110-12. [https://www.arcep.fr/uploads/tx\\_gspublication/etude-credoc2006.pdf](https://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/etude-credoc2006.pdf)

<sup>32</sup>Ruscher, S. (2010, 7 janvier). Rétrospective 2000-2010 : 10 ans de high-tech. *Clubic.com*. <https://www.clubic.com/article-318720-1-retrospective-2000-2010-decennie-high-tech.html>

<sup>33</sup>Bourquin, L. (2017). Chapitre 1. La bataille du très haut débit. Dans : , L. Bourquin, *Europe 3.0 : le grand réveil* (pp. 215-225). Paris: L'Harmattan

Le haut débit a modifié fondamentalement la façon dont nous utilisons Internet. Cela paraît préhistorique, mais en 1999, nous étions encore nombreux à nous connecter en 56k, et surtout, à nous déconnecter, réflexe que nous avons oublié depuis.<sup>34</sup>

Et ce même si l'ADSL est de nos jours en déclin<sup>35</sup>. Analysons désormais les discours qui viennent à l'encontre de cette mouvance technophile mise en exergue avec la forte commercialisation de l'ADSL.

b) *Mais aussi l'arrivée de l'ADSL et par extension de la connexion permanente à Internet dans les débuts des années 2000 : l'origine du discours technosceptique d'aujourd'hui*

Bien qu'elle ait engendré un penchant social positif pour la connexion permanente à l'Internet, l'arrivée de l'ADSL (Asymetric Digital Subscriber Line autrement dit Ligne d'abonné Numérique Asymétrique) a également suscité un discours critique négatif envers les objets et les usages liés à l'Internet. Ces discours préfigurent les pratiques de déconnexion aux Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) que nous allons observer par la suite au cours de ce mémoire. Cependant, avant d'en venir à ce fait, il est nécessaire de revenir brièvement sur les origines de l'histoire de la technocritique afin d'illustrer l'idéologie technosceptique.

En effet, il serait injuste d'affirmer que la technocritique et notamment la critique des premiers outils numériques tels que le *personal computer* aurait vu le jour avec l'intégration de l'ADSL dans les foyers et entreprises du monde entier. On observait déjà des discours allant contre l'innovation technique dès le XVIIIème siècle avec le mouvement britannique du *luddisme*<sup>36</sup> qui s'attaquait initialement aux innovations techniques se faisant dans la sphère ouvrière-industrielle. Dans un contexte pro-industriel, ce mouvement critiquait notamment le caractère aliénant de la fonction ouvrière qu'amplifiaient alors les machines en raison de leur surprésence. Et comme par mimétisme, les Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) sont désormais sujet à ce même type de critique en raison de leur présence, s'affirmant de plus en plus dans les années 2000 dans la plupart des pays

---

<sup>34</sup>Ruscher, S. (2010, 7 janvier). Rétrospective 2000-2010 : 10 ans de high-tech. *Clubic.com*. <https://www.clubic.com/article-318720-1-retrospective-2000-2010-decennie-high-tech.html>

<sup>35</sup>Wymiens, C. (2023, 26 décembre). *L'ADSL disparaît, quelles sont les alternatives ?* Le Blog de Nordnet. <https://blog.nordnet.com/internet-et-mobile/adsl-disparait-alternatives.html>

<sup>36</sup>Cardon, D. (2019). *Culture numérique*. Presses de Sciences Po. <https://doi.org/10.3917/scpo.cardo.2019.01>

développés et en développement du monde entier. Si bien, que certains auteurs s'emploient à parler de « néo-luddisme » dans l'omniprésence numérique du XXIème siècle. Ainsi, au cours de leur article<sup>37</sup> consacré à l'histoire de la critique du numérique, ses auteurs confirment dès les premières pages que cette critique s'est forgée par opposition au discours transhumaniste accordé à l'Internet depuis sa démocratisation à savoir dans les années 1990. Le faisant alors en ces mots : « [l]a célébration des vertus démocratiques, des effets émancipateurs et des gains socio-économiques associés à internet dans les années 1990 et 2000 a cédé le pas à de nombreuses expressions de colère »<sup>38</sup>, nous comprenons de fait que les promesses libératrices et libertaires accordées à l'Internet et ses objets connexes comme ses usages ou encore ses contenus numériques sont loin d'être tenues dix ans après leur expansion. Ce qui génère alors des critiques négatives envers le numérique et notamment envers les TIC.

La première que nous avons repérée est celle qui s'apparente à une sorte d'aliénation provoquée par le virtuel au détriment du réel, faisant alors écho à l'aliénation critiquée par les luddites du XVIIIème siècle précédemment cités, et que rend alors compte cet extrait : « l'absorption des individus par les machines et les réseaux, de l'oubli du monde "réel" pour s'échapper dans le monde "virtuel" »<sup>39</sup>. Allant à l'encontre d'Internet, cette critique se couple à une autre qui s'attaque directement à la démocratisation de cet espace numérique et de ses dérives qui bouleversent ainsi l'ordre social (Alexandre, O., Beuscart, J. & Broca, S. (2022)<sup>40</sup>. Étant de fait observables deux décennies après l'intégration de l'ADSL dans les foyers et entreprises du monde "entier" des années 2000, ces critiques sont des préoccupations qui se percevaient déjà chez la population mondiale utilisatrice du numérique comme nous montrent quelques statistiques nationales et mondiales. Par exemple, dans une étude quantitative faite par le Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Condition de vie (CREDOC) en 2006 en France<sup>41</sup>, la critique du numérique s'observe à travers la réticence de certains à acheter en ligne. Ainsi, le CREDOC recense en 2006 près de 36% de Français qui n'effectuent pas d'achat sur Internet en raison de diverses craintes dont

---

<sup>37</sup>Alexandre, O., Beuscart, J. & Broca, S. (2022). Une sociohistoire des critiques numériques. *Réseaux*, 231, 9-37. <https://doi.org/10.3917/res.231.0009>

<sup>38</sup>ibid. , p.11

<sup>39</sup>Alexandre, O., Beuscart, J. & Broca, S. (2022). Une sociohistoire des critiques numériques. *Réseaux*, 231, 9-37, p.14

<sup>40</sup>ibid. , p.14-15, « la dimension chaotique de l'espace public en ligne, où tout un chacun peut intervenir librement sans modération de gatekeepers (Wolton, 2000), au risque de déstabiliser l'ordre social. »

<sup>41</sup>CREDOC. (2006) La diffusion des technologies de l'information dans la société française [https://www.arcep.fr/uploads/tx\\_gspublication/etude-credoc2006.pdf](https://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/etude-credoc2006.pdf)

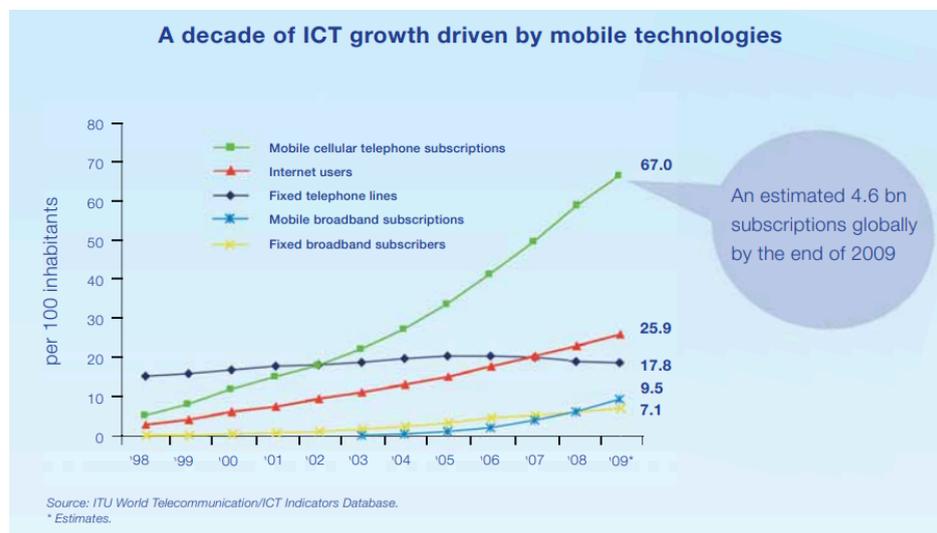
la première concerne la sécurité de paiement qui traduit comme une forte attache à la tangibilité du commerce hors numérique (voir annexe 2). Ce centre de recherche relève également d'autres raisons quant à la réticence de cette pratique pourtant bien répandue et ancrée dans les habitudes de consommation des Français en 2006 comme témoigne cet extrait : « 51% des cyber-acheteurs ont commandé des produits culturels (disques, livres, etc.), 45% ont commandé des billets de train ou d'avion (+7 points par rapport à 2005) et 43% ont acheté des produits informatiques (+3 points en un an). »<sup>42</sup>. Ce qui nous manifeste ainsi une première forme de déconnexion volontaire aux TIC qui s'observe alors à travers la non-pratique d'un contenu connecté (ici en l'occurrence la non-pratique des fonctionnalités marchandes d'Internet). Ce cas de non-pratique est tellement "alarmant" qu'il remettrait comme en cause le développement d'Internet, cet espace numérique encore en déploiement dans les années 2000 et très utile pour le capitalisme. Ainsi, le CREDOC en rend compte en ces mots : « [l]es raisons qui pourraient freiner le développement d'Internet sont de moins en moins évoquées. [...] 17% parlent de la complexité de cet outil ; 12% déclarent tout simplement qu'Internet n'est pas utile pour la vie quotidienne ; 10% parlent du coût de l'abonnement et du matériel nécessaire. »<sup>43</sup>. De plus, cet extrait soulève d'autres mobiles à la non-pratique d'Internet tels que sa complexité ou encore sa non utilité, témoignant ainsi qu'une seule et même forme de déconnexion volontaire aux TIC peut être causée (au sens de motivée) par diverses raisons que nous mettrons alors davantage en exergue à travers l'analyse de notre terrain d'étude. Bien souvent, ces leitmotiv à la déconnexion volontaire varient en fonction de divers facteurs comme la situation sociale ou les compétences du plaignant-déconnecté que reconnaît alors le CREDOC en ces mots : « les craintes de chacun sont largement déterminées par sa situation sociale ou sa connaissance d'Internet ». C'est ainsi que cette première critique des TIC s'étant manifestée par l'intermédiaire d'une réticence, préfigure les pratiques de déconnexions volontaire au numérique. Nous verrons à la suite de cette partie que d'autres plaignants numériques mènent cette critique alimentée par la peur jusqu'à une forme de déconnexion radicale. Cependant, présentement, nous verrons que s'observe d'autres cas de figure où la déconnexion concerne non plus un contenu numérique mais l'objet en lui-même.

---

<sup>42</sup>CREDOC. (2006) La diffusion des technologies de l'information dans la société française, p.122. [https://www.arcep.fr/uploads/tx\\_gspublication/etude-credoc2006.pdf](https://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/etude-credoc2006.pdf)

<sup>43</sup>ibid. , p.127.

En effet, dans une étude quantitative réalisée cette fois-ci à l'échelle mondiale par l'International Telecommunication Union (ITU) concernant en partie l'usage du cellulaire mobile<sup>44</sup>. Nous avons ainsi décelé une seconde forme de déconnexion volontaire aux TIC se traduisant par le non-équipement et par extension le non-usage de cet outil numérique qui fait fortement écho aux formes de déconnexions volontaires que nous avons observées lors de notre étude de terrain. Recensant alors près de 4,6 milliards de détenteurs de cellulaires mobiles à travers le nombre d'abonnements à des forfaits téléphoniques en 2009, cette étude revient sur l'intégration des téléphones mobiles chez les particuliers du monde entier de 1998 à 2009. Comme vous pouvez le constater au travers du graphique<sup>45</sup> ci-contre, la courbe de couleur verte qui représente le nombre d'abonnements à des forfaits téléphoniques est en hausse depuis 11 ans.



Si bien qu'elle semble rencontrer une réelle ascension dans les années 2004 voire 2005, étant donc continue jusqu'en 2009 d'où cet extrait : « [m]obile cellular has been the most rapidly adopted technology in history. Today it is the most popular and widespread personal technology on the planet, with an estimated 4.6 billion subscriptions globally by the end of 2009 »<sup>46</sup> (Le cellulaire mobile est la technologie qui a été adoptée le plus rapidement dans l'histoire. Aujourd'hui, c'est la technologie personnelle la plus populaire et la plus répandue

<sup>44</sup>International Telecommunication Union. (2009). The world in 2009 : ICT Facts and Figures <https://www.itu.int/ITU-D/ict/facts/2011/material/ICTFactsFigures2009.pdf>

<sup>45</sup>The world in 2009 : ICT Facts and Figures, p.1 <https://www.itu.int/ITU-D/ict/facts/2011/material/ICTFactsFigures2009.pdf>

<sup>46</sup>International Telecommunication Union. (2009). The world in 2009 : ICT Facts and Figures, p.1. <https://www.itu.int/ITU-D/ict/facts/2011/material/ICTFactsFigures2009.pdf>

sur la planète, avec environ 4,6 milliards d'abonnements dans le monde à la fin de l'année 2009. [traduit par DeepL]). Cependant, parmi cette masse de possesseurs de cellulaires mobiles, certains s'érigent en non-possesseurs de cet outil numérique pourtant quasiment mondialement répandu. Prenons par exemple le cas des interrogés dans le cadre de l'article de Gérald Gaglio<sup>47</sup>. À l'inverse, des non-usagers du e-commerce observés par le CREDOC, les non-possesseurs autrement appelés NP justifient pour la plupart leur non-usage de cet outil numérique par l'absence d'utilité et donc de besoin de ce dernier. De fait, il ne s'agit aucunement d'un public réticent à l'idée d'utiliser dans sa globalité ou sa partialité le cellulaire mobile mais plutôt de personnes sages dans leur usage des TIC comme manifeste alors cet extrait : « le non-équipement et le non-usage tiennent en l'absence de besoin des nouveautés proposées. Cette absence de besoin se formule directement par la perception du manque d'utilité perçue et indirectement, par la satisfaction déclarée à l'égard des offres préexistantes »<sup>48</sup>. En plus d'écarter l'incompétence comme raison à la déconnexion volontaire des TIC de ces NP, cet extrait nous montre subtilement qu'être déconnecté des TIC revient également à s'affranchir des tendances (sur)consoméristes du numérique, et ce même dans les années 2000. En effet, en faisant preuve de contentement dans leurs usages du numérique comme traduit alors l'état de satisfaction dans le précédent extrait. Les NP se tiennent en marge de la course à la nouvelle possession technologique que favorise notamment les industriels de la téléphonie en développant toujours plus de technologies performantes comme nous l'avons ainsi perçu dans la précédente partie à travers entre autres la course au haut débit menée par ces derniers et présentement à travers le graphique proposé par l'ITC (voir annexe 2). Encore réalisée de nos jours comme nous le verrons au sein de notre analyse de terrain, cette forme de déconnexion volontaire aux TIC datant de 2005 a jusque-là concerné - comme celle au sujet de la non-pratique du e-commerce - des objets "visibles" du numérique. Parfois, la déconnexion volontaire au numérique se justifie par la "non visibilité" du numérique qui soulève bien souvent la question de la vie privée de ses utilisateurs.

Effectivement, au sein de l'étude du CREDOC réalisée en 2006<sup>49</sup>, la question de la protection de la vie privée avait été abordée et faisait notamment preuve d'une raison à la non-pratique de l'Internet parmi les interrogés du centre de recherche français. Comme témoigne de fait

---

<sup>47</sup>Gaglio, G. (2005). Pour un regard tempéré sur les « réfractaires » aux biens massivement diffusés: Variations autour du cas de la téléphonie mobile en France. *Réseaux*, no<(sup> 133), 167-198. <https://www.cairn.info/revue--2005-5-page-167.htm>

<sup>48</sup>ibid., p.14

<sup>49</sup>CREDOC. (2006) La diffusion des technologies de l'information dans la société française [https://www.arcep.fr/uploads/tx\\_gspublication/etude-credoc2006.pdf](https://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/etude-credoc2006.pdf)

cet extrait : « [l]es internautes craignent plus que les autres l'utilisation qui peut être faite des données personnelles »<sup>50</sup>, la question des données personnelles s'est imposée de par son importance et a comme traversé les âges en ayant alors occupé les consciences des utilisateurs des TIC dans les années 2000 jusqu'à nos jours. Pas étonnant que Philippe Breton en dise : « [l]es grandes régies américaines implantent, en toute légalité, des petits logiciels dans la mémoire des ordinateurs de ceux qui sont connectés sur Internet : ces "cookies" permettent de suivre les déplacements sur le réseau de leurs propriétaires et de connaître leur personnalité. »<sup>51</sup>. Et que vingt-deux ans plus tard, Olivier Alexandre, Jean-Samuel Beuscart ainsi que Sébastien Broca en disent également : « de nombreuses critiques numériques, que ce soit pour défendre la liberté d'expression en ligne, dénoncer le recul du droit à la vie privée, ou encore lutter contre les positions oligopolistiques des GAFAM. »<sup>52</sup>. Membre de ce que ces derniers appellent la « critique libérale », cette préoccupation autour de la dimension privée dans un contexte numérique a notamment été abordée par certains fournisseurs de réseaux américains tels que Hughes Network Systems ou encore WildBlue lorsque ces derniers oeuvraient pour l'extension de l'ADSL dans les zones rurales étasuniennes. Conscients des limites de cette dernière en termes de performance et toujours dans ce contexte technophile, ces fournisseurs ont dans ce cas opté pour le déploiement de la connexion satellitaire dans les zones difficiles d'accès. Bien qu'elle ait été efficiente, l'un des reproches fait à cette connexion à l'Internet par voie satellitaire concernait la protection de la vie privée comme montre cet extrait : « satellite is a shared medium, meaning that privacy may be compromised »<sup>53</sup> (le satellite est un support partagé, ce qui signifie que la vie privée peut être compromise [traduit par DeepL]). À l'inverse de la première préoccupation concernant la vie privée où celle-ci s'emploie dans un contexte où l'utilisateur génère consciemment ou non des données numériques étant par la suite exploitées par les géants américains. Ici, dans ce contexte de réseau satellitaire dans les années 2000, cette charge concernant la potentielle fuite des données personnelles à l'insu ou non de son propriétaire revenait désormais à une strate hiérarchique beaucoup plus indirecte que l'utilisateur même : le fournisseur de réseau autrement appelé Fournisseur d'Accès à Internet (FAI). C'est ainsi

---

<sup>50</sup>CREDOC. (2006) La diffusion des technologies de l'information dans la société française, p.127. [https://www.arcep.fr/uploads/tx\\_gspublication/etude-credoc2006.pdf](https://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/etude-credoc2006.pdf)

<sup>51</sup>Breton, P. (2000). 7. Une menace pour le lien social ?. Dans : , P. Breton, Le culte de l'Internet: Une menace pour le lien social ? (pp. 106-126). Paris: La Découverte.

<sup>52</sup>Alexandre, O., Beuscart, J. & Broca, S. (2022). Une sociohistoire des critiques numériques. *Réseaux*, p.22. <https://doi.org/10.3917/res.231.0009>

<sup>53</sup>Angele A Gilroy, Lennard G Kruger. (2005). Broadband Internet access: Background and issues, p.3. [https://www.ipmall.info/sites/default/files/hosted\\_resources/crs/RL33542\\_081121.pdf](https://www.ipmall.info/sites/default/files/hosted_resources/crs/RL33542_081121.pdf)

que se forge dès les années 2000 une critique croissante envers la partie parfois invisibilisée du numérique (ici en l'occurrence de l'Internet) : celle des *personal data* autrement dit des données personnelles. À travers l'analyse de notre terrain d'étude, nous verrons que celle-ci fait écho aux questions tournant autour de la thématique des traces numériques, cruciale dans notre champ d'étude à savoir celui de la déconnexion volontaire aux TIC permanente ou définitive. Pour l'instant, attardons-nous sur la question de la technophobie dans ce contexte où la connexion est désormais permanente non plus limitée !

c) *Mais encore l'arrivée de l'ADSL et par extension de la connexion permanente à Internet dans les débuts des années 2000 : l'origine du discours technophobe d'aujourd'hui*

Dans l'influence technosceptique que nous avons précédemment relaté après l'expansion de l'ADSL (Asymetric Digital Subscriber Line autrement dit Ligne d'abonné Numérique Asymétrique) et de ses innovations connexes (satellite, Wi-Fi etc ...) dans les foyers et entreprises du monde entier. Un autre mouvement cette fois-ci plus radical envers la technologie s'affirme de plus en plus dans les années 2000. Défendu par des populations connectées à l'idéologie morale, religieuse et parfois écologique affirmée, ce mouvement s'inscrit dans une pensée technophobe qui se traduit au-delà même de la simple crainte comme connote ainsi le précédent terme. Mais celle-ci s'instaure plutôt dans une sorte d'aversion tellement forte qu'elle engendre des non-pratiques radicales de la technologie numérique.

Tout comme pour la technocritique apparue au XVIIIème siècle avec l'idéologie luddite, il serait injuste de dater l'apparition du mouvement technophobe à l'arrivée de l'ADSL. À l'inverse, nous pouvons justement affirmer que l'intégration de ce nouveau système de réseau haut débit à l'Internet a été un catalyseur pour ses critiques davantage affirmées. Pour rappel, à la fin des années 2001, près de 22 millions de personnes étaient abonnées à du haut débit comme recense l'OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development autrement dit Organisation de Coopération et de Développement Économiques)<sup>54</sup>. Témoignant ainsi du degré de connexion dans le paysage mondial, ces chiffres nous invitent naturellement à nous intéresser aux pratiques numériques réalisées par les utilisateurs des TIC à cette même période. Ainsi, dans les années 2000 : « [i]l devient difficile pour beaucoup de

---

<sup>54</sup>OECD (2001-10-29), "The Development of Broadband Access in the OECD Countries", OECD Digital Economy Papers, No. 56, OECD Publishing, Paris, p.6 <http://dx.doi.org/10.1787/233822327671>

*se passer d'ordinateur, demain du courrier électronique ou du téléphone portable, qui seront incontournables sous peine d'isoler socialement les récalcitrants ou ceux qui proposent des solutions alternatives minoritaires. »<sup>55</sup>. De fait, au début du XXIème siècle, il existait déjà des réfractaires aux TIC, ici en l'occurrence appelés des « récalcitrants » du numérique. Comme l'expose à juste titre l'auteur de cet extrait à travers l'emploi du terme « difficile », ces “dissidents” du numérique œuvrent dans un contexte technophile, étant donc défavorable à la non-pratique affirmée du numérique autrement dit à la déconnexion volontaire aux TIC. Parmi ces réfractaires du numérique, on compte une diversité de profils pour des mobiles également variés. Et tel que mentionné en amont de notre développement, les discours technophobes des années 2000 s'érigent certes dans un contexte technophile qui parallèlement se voit concurrencer par des idéologies morales, religieuses et parfois écologiques motivant alors les pratiques (hors) numériques de leurs adhérents.*

Prenons ainsi le cas des technophobes par justification morale non religieuse. Ces derniers sont à la fois membres de la critique libérale mais également sociale que défendent ainsi Olivier Alexandre, Jean-Samuel Beuscart ainsi que Sébastien Broca en ces mots :

La critique libérale repose sur les grandes valeurs qui sont au cœur du libéralisme politique : liberté d'expression et d'opinion, séparation des pouvoirs, circulation de la connaissance, droit à la vie privée, libre concurrence entre acteurs économiques. [...]

La critique sociale prend quant à elle la suite des différentes déclinaisons de la pensée socialiste et du marxisme. Son ressort principal est la contestation des inégalités. Elle vise à dévoiler les structures de domination et d'exploitation, et tend à privilégier les questions du travail et de la distribution de la valeur.<sup>56</sup>

À l'inverse des groupuscules technophobes religieux sur lesquels nous nous attarderons très prochainement, ce groupe de technophobes par justification morale est beaucoup plus diffus. En effet, il concerne des individualités qui ne s'érigent pas en groupe à l'entité et à la dénomination proclamée. Mais ces derniers cessent toutes relations avec le numérique dès les

---

<sup>55</sup>Breton, P. (2000). 7. Une menace pour le lien social ?. Dans : , P. Breton, *Le culte de l'Internet: Une menace pour le lien social ?*. Paris: La Découverte, p.109

<sup>56</sup>Alexandre, O., Beuscart, J. & Broca, S. (2022). Une sociohistoire des critiques numériques. *Réseaux*, p.22. <https://doi.org/10.3917/res.231.0009>

années 2000 en raison des enjeux éthiques que soulèvent parfois les technologies informationnelles et communicationnelles. Par exemple, certains utilisateurs du numérique s'offusquent des dérives informationnelles (sujet épineux, désinformation, manque d'objectivité, absence de véracité etc) causées par le changement des médias désormais présents sur la Toile<sup>57</sup>. Et pour ainsi y remédier, ces utilisateurs mécontents de l'absence de filtrage au sein des médias connectés préfèrent s'affranchir de l'achat d'objets communicationnels émergents en ces temps (ordinateur personnel ou encore téléphone mobile) pour ainsi conserver des médias d'information beaucoup plus traditionnels comme celui de la télévision. Notons toutefois qu'il s'agit d'une pratique très présente chez les seniors, étant un type de population très fortement attaché aux moyens d'information d'antan et ce même dans les années 2000<sup>58</sup>. Cette forme de déconnexion radicale aux TIC nous manifeste ainsi une autre réalité quant à cette pratique numérique à savoir sa partialité qui apporte de fait une nuance sémantique à la notion de radicalité. En effet, le non-équipement d'un outil numérique dans un contexte de déconnexion volontaire radicale comme c'est le cas ici avec l'ordinateur personnel ou le téléphone mobile n'implique pas toujours le retrait total d'objets numériques. Comme l'affirme ainsi le sociologue français Francis Jauréguiberry au sein de ce passage : « [l]a déconnexion n'est jamais définitive, mais toujours ponctuelle, partielle »<sup>59</sup>, la part de radicalité dans ce type de déconnexion volontaire ne repose pas sur l'arrêt définitif et l'usage partiel d'objets d'information et de communication. N'oublions effectivement pas que dans l'exemple précédemment cité l'usage de la télévision demeure ! Mais plutôt dans le fait que ces déconnectés de l'an 2000 n'ont pour la plupart jamais acheté d'ordinateur personnel ou de téléphone mobile pour en faire un usage individuel quotidien comme ces derniers le réalisent avec la télévision. Toutefois, il existe des individus qui pratiquent la déconnexion volontaire au numérique de manière plus radicale dans le sens où ces derniers n'ont quant à eux - et notamment pour les jeunes générations - jamais été confrontés au numérique.

---

<sup>57</sup>Breton, P. (2004). 7. L'empire des médias. Dans : , P. Breton, L'utopie de la communication: Le mythe du « village planétaire ». Paris: La Découverte, p.140-141, « Dans un autre sens, les médias contribuent largement, en retour, à amplifier les effets de la crise des valeurs. Ils sont, globalement, les premiers destructeurs de l'idée de "vérité". Leur rôle en effet n'est pas de produire ou de détenir la vérité — dans ce sens, les médias ne sont pas un nouveau "pouvoir" —, mais bien plutôt de "composer la vérité" à partir des différents points de vue qu'ils ont charge de mettre en scène. »

<sup>58</sup>Angele A Gilroy, Lennard G Kruger. (2005). Broadband Internet access: Background and issues, p.10. [https://www.ipmall.info/sites/default/files/hosted\\_resources/crs/RL33542\\_081121.pdf](https://www.ipmall.info/sites/default/files/hosted_resources/crs/RL33542_081121.pdf)

<sup>59</sup>Jauréguiberry, F. (2014). La déconnexion aux technologies de communication. *Réseaux*, 186, p.31. <https://doi.org/10.3917/res.186.0015>

Prenons effectivement l'exemple de la technophobie pratiquée par les Amish. Fondé en 1693 par Jakob Amman, ce groupe à la pratique radicale voire sectaire du christianisme vit totalement en marge des sociétés suisse, allemande, étatsunienne mais également française depuis son apparition jusqu'à nos jours. Et ce afin de respecter les deux principaux dogmes établis par leur père fondateur à savoir la « *séparation du reste du monde et [le] vœu d'obéissance complète aux ordres de l'église* »<sup>60</sup>. Contrairement à la technophobie morale précédemment mentionnée, cette aversion pour la technologie se justifie ainsi pour des mobiles religieux. Pour certains auteurs s'étant intéressés à l'histoire des mouvements technophobes tel que Frédéric Ménager, ce type de revendications technophobes s'inscrit dans une branche de la technophobie qu'il qualifie de « *théologicopolitique* »<sup>61</sup> et définit comme étant la critique de la technique qui s'appuie « *sur le mode biblique de la condamnation de l'idolâtrie, en raison de la place excessive que nous lui attribuons, et sur le mode politique de la déshumanisation de la société.* »<sup>62</sup>. Cette branche de la technophobie nous rappelle ainsi le caractère politique originel de ce mouvement en plus de mettre en lumière sa portée collective. Loin d'affirmer ou d'infirmer le bien fondé des revendications amish concernant la technologie, nous pouvons cependant attester que ces dernières s'opposent de fait à la montée en puissance des technologies dans les sociétés passées et actuelles. Si bien que cela se traduit à travers la radicalité de leurs déconnexions allant du non-équipement jusqu'à la non-possession radicale de tout type de technologies. S'affranchissant en effet pour la plupart dans leur vie quotidienne des technologies utilisant l'électricité comme celles domestiques (machine à laver, lave vaisselle, fer à repasser etc) mais également celles informationnelles et communicationnelles (télévision, téléphone fixe, smartphone etc)<sup>63</sup> qui nous intéressent alors dans le cadre de notre étude sur la déconnexion volontaire au numérique. Certains Amish font quelquefois une entorse à l'ordre religieux à vocation universelle établi en faveur du non-usage technologique. Par exemple, l'usage du téléphone fixe reste toutefois autorisé dans le cadre professionnel comme le montre ce documentaire ARTE disponible sur YouTube<sup>64</sup>. Bien que cet usage ne date pas des années

---

<sup>60</sup>Ho J. Une secte antimalthusienne aux États-Unis : les Amish. In: Population, 26<sup>e</sup> année, n°2, 1971. DOI : 10.2307/1529461, p.388. [www.persee.fr/doc/pop\\_0032-4663\\_1971\\_num\\_26\\_2\\_5158](http://www.persee.fr/doc/pop_0032-4663_1971_num_26_2_5158)

<sup>61</sup>Ménager, F. (2023). La technophobie contre l'écologie. *Esprit*, p.106. <https://doi.org/10.3917/espri.2310.0105>

<sup>62</sup>ibid. p.106

<sup>63</sup>Ho J. Une secte antimalthusienne aux États-Unis : les Amish. In: Population, 26<sup>e</sup> année, n°2, 1971. DOI : 10.2307/1529461, p.388, « *Les assemblées des anciens rejettent systématiquement tout progrès matériel (électricité, téléphone, tracteurs et même usage de chambres à air).* » [www.persee.fr/doc/pop\\_0032-4663\\_1971\\_num\\_26\\_2\\_5158](http://www.persee.fr/doc/pop_0032-4663_1971_num_26_2_5158)

<sup>64</sup>Barbara Völkel (ARTE). (2023, 24 septembre). *Les Amish, la vie au passé [Vidéo]*. YouTube, 10:32. <https://youtu.be/N5YLKDG9OV4?si=mf5g0FGIE7RmVK9P>

2000, sa légitimité testimoniale tient au fait qu'il révèle une problématique que sous-entendait déjà Philippe Breton dans son article à travers son interrogation autour de l'utopie communicationnelle portée par les promesses des discours technophiles à savoir ériger « *un monde enfin consensuel* »<sup>65</sup> grâce à la technologie numérique. Renvoyant ainsi à l'idée d'unification idéologique pour la paix sociale, cette promesse attribuée aux TIC depuis leur essor dans les années 1990 est dans le cas des Amish un leurre. En effet, malgré la convention religieuse à vocation universelle régulant les usages technologiques de ces derniers, une partie de l'unité de la communauté Amish se voit alors être remise en question. Et ce, en raison des pratiques individuelles des TIC réalisées par certains membres qui s'opposent à la radicalité pourtant défendue par l'ordre religieux auquel ces derniers font allégeance. Ce qui nous invite encore une fois à nous interroger quant à la notion de radicalité qui bien souvent émane d'un parti pris et donc d'une absence d'objectivité de la part de celui qui juge un fait radical. C'est ainsi que s'observe la technophobie envers les technologies d'information et de communication revendiquée et vécue par les Amish. Voyons dès à présent celle que pratique certains par motif écologique.

S'exprimant déjà dès les années 1990 suite au déploiement d'Internet dans les foyers étasuniens<sup>66</sup>, cette technophobie pour des mobiles écologiques s'accroît dans les années 2000 avec la montée en puissance de technologies d'accès à l'Internet plus performantes telles que l'ADSL. Comme précédemment évoqué dans la partie consacrée à son déploiement et à sa contribution au discours technophile de l'époque, l'ADSL est une technologie révolutionnaire à sa commercialisation en raison de ses performances mais aussi de sa facilité d'installation<sup>67</sup>. Se couplant en effet au système filaire existant, cette technologie d'accès à Internet ne requiert pas d'aménagements conséquents afin d'en bénéficier. Ce qui représente de fait une aubaine à la fois financière et environnementale pour les industriels et les gouvernements qui l'accueillent comme témoigne ainsi cet extrait : « *[e]ach technology has its respective advantages and disadvantages, and competes with each other based on performance, price, quality of service, ecology, user friendliness, and other factors.* » (*[c]haque technologie [comme l'ADSL] a ses avantages et ses inconvénients et se fait*

---

<sup>65</sup>Breton, P. (2004). 8. Le nouvel individualisme et la montée de la xénophobie. Dans : , P. Breton, *L'utopie de la communication: Le mythe du « village planétaire »*. Paris: La Découverte, p.159

<sup>66</sup>Cardon, D. (2019). *Culture numérique*. Presses de Sciences Po. <https://doi.org/10.3917/scpo.cardo.2019.01>

<sup>67</sup>Bourquin, L. (2017). Chapitre 1. La bataille du très haut débit. Dans : , L. Bourquin, *Europe 3.0 : le grand réveil*. Paris: L'Harmattan, p.215, « *L'ADSL, comme les technologiques avant lui, s'appuie sur le réseau de téléphonie existant ; le réseau cuivre, quoiqu'à des débits bien plus importants (jusqu'à 20 Mb/s environ).* »

*concurrence sur la base de la performance, du prix, de la qualité du service, de l'environnement, de la convivialité et d'autres facteurs. [traduit par DeepL]*<sup>68</sup>. Si bien que dans les années 2000, certains bénéficiaires de technologies connexes à l'ADSL comme le Wi-Fi dénoncent leurs conséquences négatives sur l'environnement<sup>69</sup>. Contrairement à cette dernière qui utilise un système de fréquences pulsées internes, le Wi-Fi emploie un système de radiofréquence externe, faisant émaner des particules invisibles à l'oeil nu mais conséquentes pour l'environnement<sup>70</sup> : les ondes. Cette préoccupation environnementale est tellement présente que certains abonnés au réseau Wi-Fi décident de clôturer leur forfait téléphonique, ce qui entraîne notamment une baisse au niveau du marché de la téléphonie mobile dans les années 2005<sup>71</sup>. En plus de nous confronter à une nouvelle forme de technophobie et par extension de déconnexion radicale choisie : le désabonnement. Intéressons nous désormais aux déconnexions volontaires qui ont lieu dans des milieux plus définis comme professionnel, éducatif mais aussi familial.

## **2. L'essor des Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) dans les années 2000 : de la digitalisation des institutions officielles et officieuses à la régulation collective de la connexion au numérique**

### *a) Le numérique dans la sphère professionnelle : lieu d'autorisation à la connexion professionnelle et d'interdiction à la connexion récréative*

Après s'être longuement intéressé aux origines de la connexion permanente à travers la démocratisation de l'ADSL (Asymetric Digital Subscriber Line autrement dit Ligne d'abonné Numérique Asymétrique). Puis aux premières tentatives de déconnexions volontaires au numérique que cette permanence a entre autres engendré comme le montre ainsi les discours techosceptique et technophobe des années 2000. Attardons-nous davantage sur les déconnexions volontaires aux Technologies de l'Information et de la Communication (TIC), se faisant à l'intérieure ou à l'extérieure de la sphère professionnelle. Pour ce faire, nous avons ainsi jugé indispensable de revenir sur les origines historiques de l'arrivée massive de ces technologies dans le monde professionnel. Et ce, jusqu'aux premières

---

<sup>68</sup>Angele A Gilroy, Lennard G Kruger. (2005). Broadband Internet access: Background and issues, p.2 [https://www.ipmall.info/sites/default/files/hosted\\_resources/crs/RL33542\\_081121.pdf](https://www.ipmall.info/sites/default/files/hosted_resources/crs/RL33542_081121.pdf)

<sup>69</sup>Bourquin, L. (2017). Chapitre 1. La bataille du très haut débit. Dans : , L. Bourquin, *Europe 3.0 : le grand réveil* (pp. 215-225). Paris: L'Harmattan.

<sup>70</sup>qui continue de nos jours de l'être, cf. Ricard Lanata, X. (2021). Devenir terrestres. Dans : , X. Ricard Lanata, *Demain la Planète: Quatre scénarios de déglobalisation* (pp. 151-186). Paris cedex 14: Presses Universitaires de France.

<sup>71</sup>International Telecommunication Union. (2009). The world in 2009 : ICT Facts and Figures, p.1 <https://www.itu.int/ITU-D/ict/facts/2011/material/ICTFactsFigures2009.pdf>

revendications de saturation informationnelle et communicationnelle, déclamées par ses salariés dans les années 2010, les ayant par la suite incité à se déconnecter des TIC de manière partielle, temporaire, individuelle ou encore collective.

Bien souvent, la déconnexion volontaire aux TIC intervient à un moment où son utilisateur ressent une surcharge informationnelle et/ou communicationnelle comme démontre ainsi le sociologue français Francis Jauréguiberry en ces mots : « *[l'utilisateur des TIC manifeste] une sorte de nausée télécommunicationnelle et de fatigue technologique se traduisant par un désir de déconnexion* »<sup>72</sup>. Et bien que celle-ci soit pratiquée par une diversité de personnes connectées et ce dans des cadres institutionnels différents comme nous le verrons ainsi tout au long de cette sous-partie. Remarquons toutefois que les milieux professionnels des années 2010 à 2020 illustrent fidèlement ce phénomène de surcharge informationnelle et communicationnelle. Introduites dans la plupart des entreprises du monde entier (tous secteurs confondus) suite à la démocratisation massive d'Internet dans les années 2000<sup>73</sup>. Les TIC telles qu'Internet, le téléphone fixe ou encore le téléphone mobile s'utilisent massivement dans les années 2010 à des fins opérationnelles et managériales comme rendent alors compte Henri Isaac, Eric Campoy et Michel Kalika en ces mots :

L'introduction des TIC ne se limite pas pour autant aux seuls processus opérationnels. Les technologies de l'information supportent également les processus de coordination, de communication contribuant à modifier les environnements de travail, le management et par là même la question temporelle du travail. <sup>74</sup>

Toutefois, malgré leurs avantages reconnus et au fur et à mesure de leur intégration jusqu'à leur omniprésence au début des années 2010 en milieu professionnel. Ces technologies d'informations et de communications deviennent une source de critiques négatives de plus en plus déclamées par ses utilisateurs professionnels, et ce en raison de plusieurs facteurs.

Ainsi, le premier facteur que nous avons décelé au cours de notre recherche approfondie à ce sujet concerne la question de la temporalité au travail. Renvoyant à une notion polysémique

---

<sup>72</sup>Jauréguiberry, F. (2014). La déconnexion aux technologies de communication. *Réseaux*, 186, p.20. <https://doi.org/10.3917/res.186.0015>

<sup>73</sup>International Telecommunication Union. (2009). The world in 2009 : ICT Facts and Figures, p.1 <https://www.itu.int/ITU-D/ict/facts/2011/material/ICTFactsFigures2009.pdf>

<sup>74</sup>Isaac, H., Campoy, E. & Kalika, M. (2007). Surcharge informationnelle, urgence et TIC. l'effet temporel des technologies de l'information. *Management & Avenir*, 13, p.150. <https://doi.org/10.3917/mav.013.0149>

qui s'illustre notamment dans l'aspect économique ou encore managériale de tout secteur professionnel. La question de la temporalité au travail implique de ce fait de nombreux enjeux étant d'ordre financier mais également organisationnel. Et comme l'induisaient Henri Isaac, Eric Campoy ainsi que Michel Kalika<sup>75</sup>, l'arrivée des TIC dans la sphère professionnelle a eu entre autres pour conséquence de la bouleverser en redéfinissant notamment sa notion intrinsèque de temporalité. Au vu des discours technophiles concernant l'Internet et des nombreuses possibilités en termes d'usage que sa Toile offrait comme la navigation rapide et illimitée en plus du libéralisme ambiant dans les années 2010. La notion de temporalité au travail se voit dès lors redéfinie, et ce au travers de trois concepts fondamentaux défendus par Nicole Aubert : l'instantanéité, l'immédiateté et l'urgence. Membre du collectif DEVOTIC (DÉconnexion Volontaire aux Technologies d'Information et de Communication) s'étant intéressé aux pratiques de déconnexions volontaires aux TIC dans les années 2014 dont la figure de proue est le sociologue français Francis Jauréguiberry, celle-ci y déclame plus précisément :

C'est donc de la conjonction entre cet avènement des nouvelles technologies de la communication (*mails, téléphones mobiles, Internet*) et le triomphe du capitalisme financier, fondé sur une exigence de rentabilité à très court terme, que sont apparues trois façons nouvelles de vivre le temps : *l'instantanéité*, permise par ces nouvelles technologies de la communication ; *l'immédiateté*, qui découle de cette possibilité d'avoir la réponse dans l'instant et qui concerne le délai d'exigence du résultat : puisque c'est possible dans l'instant, je le veux dans l'immédiat ; et enfin *l'urgence*, qui imprègne dorénavant tout le mode de vie et d'action des entreprises, une urgence considérée comme indispensable pour répondre aux nouvelles exigences d'une compétition économique qui a basculé dans le champ du temps, car c'est désormais en gagnant du temps que l'on gagne de nouveaux marchés.<sup>76</sup>

Au cours de notre recherche sur la connexion et la déconnexion volontaire dans la sphère professionnelle, nous avons ainsi pu observer ces notions d'instantanéité, d'immédiateté ainsi que d'urgence à travers une technologie de communication encore de nos jours utilisée : le courriel. Considéré comme indispensable pour la vie professionnelle qui s'impose de ce fait à

---

<sup>75</sup>Isaac, H., Campoy, E. & Kalika, M. (2007). Surcharge informationnelle, urgence et TIC. l'effet temporel des technologies de l'information. *Management & Avenir*, 13, p.150. <https://doi.org/10.3917/mav.013.0149>

<sup>76</sup>Aubert, N. (2018). *@ la recherche du temps: Individus hyperconnectés, société accélérée : tensions et transformations*. Érès, p.13 <https://doi.org/10.3917/eres.auber.2018.01>

ses salariés, cet outil numérique est devenu un symbole de la surcharge informationnelle et communicationnelle en entreprise comme témoignent de fait Johann Chaulet et Caroline Datchary au sein de ce passage :

En quelques années, le courriel est devenu un outil de communication incontournable de la vie professionnelle, quel que soit le secteur d'activité envisagé. [...]

Si l'outil n'est pas jugé négativement par tous, il est malgré tout possible de dire que, dans la quasi-totalité des situations investiguées, le courriel pose problème dans le sens où il génère au mieux un questionnement, au pire une situation douloureuse dont la personne se dit fortement insatisfaite. [...] D'un côté, la maîtrise et le sentiment de liberté que renforce cet outil, de l'autre, la perte de contrôle, voire l'aliénation dont il semble responsable.<sup>77</sup>

Afin de s'en prémunir, certains usagers-salariés décident de mettre délibérément en place des stratégies de déconnexion aux courriels, et ce à l'échelle individuelle. Étant entre autres motivés par ce désir en faveur de la « *préservation de [leurs] propres rythmes* »<sup>78</sup>, ces stratégies se réalisent soit par anticipation ou soit par réaction comme témoignent alors ces extraits : « *[certains adoptent donc] des stratégies de communication pour anticiper, par exemple, la multi-activité réelle ou supposée de leur interlocuteur, afin d'assurer une meilleure réception de leur mail, de rendre le message intelligible et de limiter les coûts cognitifs* »<sup>79</sup> et « *[d'autres adoptent] l'utilisation du mail introduisait déjà le style "flash", relâché, en engendrant une activité scripturale spécifique (qui peut transmettre l'état d'émotion de l'émetteur, un état plus brut)* »<sup>80</sup>. Notons que ces déconnexions délibérées aux courriels se réalisent également à l'échelle collective. Par exemple, en 2011, l'entreprise française au rayonnement international Atos, spécialisée dans les services numériques, mène un programme s'intitulant "Zéro Mail" afin de réduire le nombre de mails reçus par ses salariés. Initié par son PDG, ce programme a permis de temporairement<sup>81</sup> « *mettre en place*

---

<sup>77</sup>Chaulet, J. & Datchary, C. (2014). Moduler sa connexion : les enseignants-chercheurs aux prises avec leur courriel. *Réseaux*, 186, p.107-108. <https://doi.org/10.3917/res.186.0105>

<sup>78</sup>Aubert, N. (2018). @ la recherche du temps: Individus hyperconnectés, société accélérée : tensions et transformations. *Érès*, p.25 <https://doi.org/10.3917/eres.auber.2018.01>

<sup>79</sup>Benedetto-Meyer, M. & Boboc, A. (2021). Chapitre 3. Numérique et transformations des espaces et des temporalités au travail. Dans : , M. Benedetto-Meyer & A. Boboc (Dir), *Sociologie du numérique au travail*,. Paris: Armand Colin. p.26

<sup>80</sup>ibid. , p.31.

<sup>81</sup>temarquez toutefois que cette démarche à vocation de pérenniser les bonnes pratiques du numérique

de bonnes pratiques pour faire circuler l'information et [d']implémenter des technologies plus adaptées. »<sup>82</sup> après que celui-ci ait réalisé que ses employés recevaient « plus de 100 courriels par jour »<sup>83</sup>. Témoinnant ainsi d'une prise de conscience générale, ce type de démarche s'observe également dans des strates plus élevées que celles de l'entreprise, et ce notamment au niveau du gouvernement. Précurseur en ces faits<sup>84</sup>, la France est l'un des premiers pays au monde à mettre en vigueur le 21 juillet 2016 un droit à la déconnexion dans le cadre de la régulation du numérique au travail. Cette décision législative portée par la ministre du travail de l'époque à savoir Myriam El Khomri stipule ainsi :

2° Il est ajouté un 7° ainsi rédigé : "7° Les modalités du plein exercice par le salarié de son droit à la déconnexion et la mise en place par l'entreprise de dispositifs de régulation de l'utilisation des outils numériques, en vue d'assurer le respect des temps de repos et de congé ainsi que de la vie personnelle et familiale. A défaut d'accord, l'employeur élabore une charte, après avis du comité d'entreprise ou, à défaut, des délégués du personnel. Cette charte définit ces modalités de l'exercice du droit à la déconnexion et prévoit en outre la mise en œuvre, à destination des salariés et du personnel d'encadrement et de direction, d'actions de formation et de sensibilisation à un usage raisonnable des outils numériques."<sup>85</sup>

Bien que cette loi française soit sujette à certaines entorses, se justifiant soit par le manque de considération de l'employeur envers son salarié ou soit par l'incapacité de ce dernier à se tenir loin des usages des TIC dans le cadre professionnel<sup>86</sup>. Cette reconnaissance étatique de

---

<sup>82</sup>Laniray, P. (2020). V. Faut-il vraiment déconnecter ? Enjeux autour de la mise en œuvre du droit à la déconnexion. Dans : Dauphine Recherches en Management éd., *L'état du management 2020*. Paris: La Découverte. p.18

<sup>83</sup>Microsoft rappelle la fin du support d'Office 2016 et 2019 en 2025. (s. d.-b). LeMondeInformatique. <https://www.lemondeinformatique.fr/actualites/lire-microsoft-rappelle-la-fin-du-support-d-office-2016-et-2019-en-2025-93591.html>

<sup>84</sup>Roy, A., & Sarrazin-Laverdure, S. (2022, 10 février). *Le droit à la déconnexion à travers le monde : voici ce que font d'autres pays*. 24 Heures. <https://www.24heures.ca/2022/02/10/le-droit-a-la-deconnexion-a-travers-le-monde-voici-ce-que-font-dautres-pays>

<sup>85</sup>LOI n° 2016-1088 du 8 août 2016 relative au travail, à la modernisation du dialogue social et à la sécurisation des parcours professionnels (1) - Légifrance. (s. d.). <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFSCATA000032983228>

<sup>86</sup>Benedetto-Meyer, M. & Boboc, A. (2021). Chapitre 3. Numérique et transformations des espaces et des temporalités au travail. Dans : , M. Benedetto-Meyer & A. Boboc (Dir), *Sociologie du numérique au travail*, Paris: Armand Colin. p.38

l'infobésité mais également du technostress générés par le travail<sup>87</sup> s'érige en faveur de la pleine conservation de la vie privée du salarié hors de son temps de travail, qu'il soit présent dans son entreprise ou à son domicile dans le cadre du télétravail. Et comme précédemment mentionné, l'arrivée des TIC a bouleversé la question de la temporalité au travail. Si bien, que dans le cadre de la pratique du télétravail par l'employé d'une entreprise, la distinction entre la vie professionnelle et la vie privée devient difficile à cerner pour ce dernier. Ainsi, Marie Benedetto-Meyer et Anca Boboc déclarent :

L'entrelacement entre sphères privée et professionnelle n'est pas nouveau (parler de sa famille sur le lieu de travail, laisser son numéro de téléphone du domicile à des collègues de travail, lire des documents de travail à la maison...), mais les tensions s'accroissent de plus en plus à la frontière entre les deux sphères.<sup>88</sup>

Adopté par environ un tiers de la population salariée mondiale en 2010<sup>89</sup>, le télétravail est une pratique professionnelle qui questionne de ce fait les temporalités salariales et celles privées. Ce qui nous amène à notre deuxième point d'analyse afin de comprendre le contexte des déconnexions volontaires aux TIC qui sont liées au travail. Désormais, intéressons-nous au deuxième facteur qui explique certaines contestations envers les TIC dans la sphère professionnelle.

Comme nous l'avons précédemment insinué à travers la loi française du droit à la déconnexion, le numérique se régule de fait à l'intérieur et à l'extérieur du cadre professionnel. Cependant, au sein des lieux et des temporalités professionnels, s'opèrent des connexions et des déconnexions numériques officiellement ou officieusement autorisées. En effet, contrairement à certaines qui sont établies par déduction ou par rumeur, certaines d'entre elles figurent parfois explicitement dans le règlement intérieur de l'entreprise. Et par extension, au sein des lieux et des temporalités professionnels, certaines connexions et

---

<sup>87</sup>Laniray, P. (2020). V. Faut-il vraiment déconnecter ? Enjeux autour de la mise en œuvre du droit à la déconnexion. Dans : Dauphine Recherches en Management éd., *L'état du management 2020*. Paris: La Découverte. p.12-14

<sup>88</sup>Benedetto-Meyer, M. & Boboc, A. (2021). Chapitre 3. Numérique et transformations des espaces et des temporalités au travail. Dans : , M. Benedetto-Meyer & A. Boboc (Dir), *Sociologie du numérique au travail*, Paris: Armand Colin. p.36

<sup>89</sup>*La diffusion des technologies de l'information et de la communication dans la société française (2010)*. (2010, 1 décembre). CRÉDOC. <https://www.credoc.fr/publications/la-diffusion-des-technologies-de-linformation-et-de-la-communication-dans-la-societe-francaise-2010>

déconnexions numériques sont proscrites, notamment celles qui se réalisent à des fins privées qui bien souvent s’opposent à celles professionnelles. Étant considérées comme des usages récréatifs<sup>90</sup> du numérique au travail, ces connexions et déconnexions numériques sont diverses et variées comme témoigne cet extrait : « *organiser des sorties, un week-end ou des vacances, imprimer une recette de cuisine que l’on souhaite faire dans les prochains jours, suivre tel ou tel blog pour son information ou son plaisir, rédiger son propre blog...* »<sup>91</sup>. Ainsi, se dresse une sorte de typologie des usages du numérique au sein des lieux et des temporalités professionnels qui nuance de fait les notions de connexion et de déconnexion numérique. Ces usages régulés du numérique intraprofessionnel donne alors lieu à une surveillance interne - parfois externe dans le cadre du télétravail - officielle voire officieuse comme suggère Bénédicte Rey en ces mots :

L’une des formes de cette surveillance est une surveillance “par le haut” : entre potentialités techniques imaginées et connaissances réelles des dispositifs par les salariés, l’entreprise devient une entité surveillante relativement indéfinie, pour partie fantasmée. Un groupe d’individus domine ici, qui ne sont généralement pas connus directement par le salarié, et qui sont supposés avoir accès aux traces d’usages : “ils nous ont fait savoir”, “on nous surveille...”. Sont pointés ici les administrateurs omniscients du système d’information de l’entreprise, mais aussi le supérieur hiérarchique susceptible d’être informé par ces derniers, ou plus simplement par son propre usage de l’ordinateur du salarié. [...]

Les logiciels et outils numériques qui désormais équipent et parfois structurent le travail s’inscrivent pleinement dans cette surveillance en forme de contrôle mais aussi d’autocontrôle, de discipline<sup>92</sup>

En résumé, nous pouvons ainsi déclarer que l’usage privé du numérique dans les lieux et les temporalités professionnels autrement dit l’usage récréatif du numérique est pour la plupart du temps proscrit. Et ce, dans un contexte où la vie privée du salarié n’est pas remise en cause par l’urgence d’un évènement personnel (ex : communication orale ou textuelle urgente suite

---

<sup>90</sup>notez que nous employons ce terme par opposition à la solennité intrinsèque au travail mais également à l’urgence que justifie parfois l’usage des TIC à des fins personnelles (ex : décès, maladie etc ...)

<sup>91</sup>Rey, B. (2013). La vie privée au travail: Retour sur la place du privé en contexte hiérarchique à l’ère du numérique. *Les Cahiers du numérique*, 9, p.116-117. <https://www.cairn.info/revue--2013-2-page-105.htm>

<sup>92</sup>ibid. , p.119.

à un décès, une maladie etc ...). Tout cela s'opère alors afin de favoriser les connexions nécessaires au bon fonctionnement d'une entreprise, utilisatrice des TIC. Et c'est donc ainsi que se perçoit cette régulation du numérique intraprofessionnelle, étant en faveur des usages du numérique à des fins professionnelles mais réfractaires à ceux qui s'opèrent à des fins privées. Comme nous l'avons en amont observé, ces usages des TIC à des fins personnels se voient cependant contestées dès lors que ces derniers représentent un cas de surcharge informationnelle et communicationnelle pour son utilisateur, générant alors des cas de déconnexions volontaires au numérique. Au cours de notre recherche, nous avons également perçu des cas de figures similaires au sein du milieu éducatif de nos sociétés.

*b) Le numérique dans la sphère éducative : lieu d'autorisation à la connexion académique et d'interdiction à la connexion récréative*

Tout comme au sein de la sphère professionnelle que nous avons précédemment analysée, la sphère éducative est un lieu dans lequel se joue des connexions et des déconnexions numériques quotidiennes à la fois autorisées mais également prosrites. Par "sphère éducative", nous entendons tous types de lieux où est délivré un savoir académique de sorte à ce que celui-ci soit considéré par l'État souverain qui l'accueille comme un lieu institutionnel. Au sein de notre analyse, nous rendrons de ce fait compte des connexions et des déconnexions aux Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) qui s'opèrent au sein de divers lieux de formation tels que les écoles élémentaires, collèges, lycées ainsi que les universités. Humblement conscients de l'influence de notre réalité française concernant la conception du système éducatif en général, nous nous sommes ainsi efforcés d'inclure au sein de notre recherche le rapport au numérique des systèmes d'éducation internationaux. Nous reviendrons ainsi sur les origines historiques de l'intégration des TIC dans la sphère éducative afin de comprendre les enjeux de connexion et de déconnexion quotidienne s'y faisant. Et ce, jusqu'au point d'arriver à l'analyse des premiers signes de déconnexion volontaire, exprimés par les acteurs de ce cadre institutionnel à savoir : ses apprenants, ses enseignants et parfois ses parents-d'élèves.

Dans les années 2010, l'affirmation des TIC dans la sphère éducative s'observe massivement à travers l'usage de l'ordinateur, et ce à des fins pédagogiques. En effet, ayant déjà été intégré dans la plupart des salles de classe du monde entier dans les années 2000 comme nous montre ainsi le rapport statistique de 2010 de l'OECD (Organisation for Economic Co-operation and

Development autrement dit Organisation de Coopération et de Développement Économiques) en ces mots :

Les technologies de l'information ont connu une très forte croissance au cours des 40 dernières années, à mesure que les ordinateurs devenaient plus compacts, plus rapides, plus puissants et moins coûteux. Elles font désormais partie intégrante de notre vie quotidienne [...] de nombreuses questions persistent néanmoins quant à l'utilisation de ces technologies dans le secteur éducatif, malgré les investissements massifs réalisés par les pouvoirs publics pour équiper les établissements scolaires d'ordinateurs [...]

En 2006 [d'après les données communiquées par les établissements participant au Programme International triennal (PISA)], on comptait en moyenne, dans les pays de l'OCDE, 1 ordinateur pour 5 élèves, contre 1 ordinateur pour 8 élèves en 2000.<sup>93</sup>

L'ordinateur apparaît ainsi comme une technologie d'information et de communication didactiquement et pédagogiquement utile. Si bien, qu'en ces temps, ce dernier est notamment considéré par les parents-d'élèves comme étant la technologie éducative par excellence, chose dont témoigne de fait cet extrait : « *l'ordinateur ayant souvent à leurs yeux une valeur éducative* »<sup>94</sup>. Bien que l'OECD ait recensé quelques disparités au niveau de son intégration dans l'espace éducatif des écoles élémentaires précédemment mentionnées<sup>95</sup>. L'ordinateur y est entre autres utilisé afin de générer du savoir ou de le mettre en application. Ce faisant, ce dernier est donc un outil mis à disposition du corps éducatif et des écoliers voire des apprenants en général. En effet, dans les années 2010, l'ordinateur est également présent dans les collèges, lycées ainsi que les universités comme manifestent alors les différents espaces numériques de ces établissements. S'incarnant au travers de diverses dénominations telles que : “salle informatique” ; “digital space”<sup>96</sup> ; “Centre de Documentation et d'Information” (CDI) voire parfois “bibliothèque”. Ces espaces numériques présents dans ces lieux de formations nous montre ainsi la portée des TIC dans l'espace éducatif. Remarquons toutefois que la présence du numérique en ces lieux varie en fonction de l'établissement éducatif

---

<sup>93</sup>OCDE (2010), *Les grandes mutations qui transforment l'éducation 2010*, Éditions OCDE, Paris, p.2-3. [https://doi.org/10.1787/trends\\_edu-2010-fr](https://doi.org/10.1787/trends_edu-2010-fr).

<sup>94</sup>Molénat, X. (2011). Les enfants du numérique. *Sciences Humaines*, 226, p.8. <https://doi.org/10.3917/sh.226.0016>

<sup>95</sup>OCDE (2010), *Les grandes mutations qui transforment l'éducation 2010*, Éditions OCDE, Paris, p.2-3. [https://doi.org/10.1787/trends\\_edu-2010-fr](https://doi.org/10.1787/trends_edu-2010-fr).

<sup>96</sup>autrement dit espace numérique

comme témoignent ainsi Anne Lehmans, Camille Capelle et Vincent Liquète en ces mots :

Les élèves s’installent également dans des espaces non numériques quand ils en ont la possibilité, souvent le centre de documentation et d’information s’il est accueillant, parce qu’il permet les interactions sociales, alors que les salles informatiques imposent des configurations de travail en solitaire et en silence, sans même que les regards puissent se croiser. Les bibliothèques sont également des espaces souvent utilisés par les lycéens qui y cherchent un cadre de concentration et de travail dans la proximité des livres et des pairs plutôt que celle des ordinateurs.<sup>97</sup>

Qu’il soit fixe voire même portable, l’ordinateur est donc un objet numérique démocratisé au sein de la plupart des lieux de formation du monde entier. Et tout comme observé lors de notre point d’analyse concernant les connexions et les déconnexions qui ont lieu dans l’espace professionnel, les usages privés des TIC au sein des lieux et des temporalités éducatifs sont très souvent proscrits. Par “lieux” éducatifs, nous entendons tout endroit interne ou externe lié à un établissement scolaire ou universitaire, et ce durant les “temporalités” autrement dit les temps consacrés aux impératifs professionnels et éducatifs des enseignants et des apprenants. Ainsi, un usage privé des TIC se voit alors être proscrit si celui-ci nuit aux impératifs précédemment mentionnés comme rend alors compte cet extrait :

Par exemple, les enseignants des deux écoles [Foley School et Sheldon Junior High] utilisent Google Documents pour les travaux écrits des élèves. [...] ils ne pouvaient pas partager en ligne leur travail avec leurs camarades. Belinda m’a fait signe de venir au bureau avec elle pour jeter un coup d’œil à l’écran de son ordinateur. “Vous voulez voir un truc *cool* ? Regardez ça.”. Elle a cliqué sur un bouton qui a transformé son écran en une série de 25 petits écrans qui montraient en temps réel ce que les élèves faisaient sur leur ordinateur. “Regardez, cet élève ne fait pas son travail.” Elle a cliqué sur le petit écran de l’élève qui s’est ouvert sur une vidéo YouTube, au lieu de la page Google Documents. Belinda s’est levée d’un bond et a hurlé : “Pedro !”<sup>98</sup>

---

<sup>97</sup>Anne Lehmans, Camille Capelle et Vincent Liquète, « Entre choix et contraintes : figures de la déconnexion à l’école », *Sciences de la société*, 103 | 2019, p.13. URL : <http://journals.openedition.org/sds/10326> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/sds.10326>

<sup>98</sup>Matthew H. Rafalow, « L’apprentissage connecté à l’école aux États-Unis », *Revue internationale d’éducation de Sèvres*, 67 | 2014, p.20-21. URL : <http://journals.openedition.org/ries/4108> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/ries.4108>

Ce faisant, nous pouvons dès lors affirmer que la connexion aux TIC se régule dans l'espace éducatif. S'apparentant donc à une forme de surveillance, ce contrôle a alors été jugé nécessaire par l'enseignante afin que son élève réalise son travail académique. Et bien, souvent au sein de la sphère éducative, la régulation de l'usage du numérique des apprenants est réalisée par la figure d'autorité que nous avons précédemment vu à l'œuvre à savoir l'enseignant, membre du corps éducatif. D'autant plus que certaines de ces interdictions concernant l'usage des TIC proviennent de divers préjugés qui tiennent davantage à l'écart les enseignants de leur élève comme illustre assez fidèlement ce passage : « *[l]es enseignants les considèrent souvent comme des pratiques non légitimes à l'école, car ils estiment qu'elles sont de l'ordre du loisir chez les jeunes, qu'elles induisent des surcharges cognitives et nuisent à l'attention des élèves* »<sup>99</sup>. Cependant, il existe des cas de figure où l'élève devient son propre inhibiteur, créant ainsi un revirement dans son rapport au numérique. En effet, certains élèves adoptent des pratiques de déconnexion volontaire aux TIC, comme par mimétisme ou par prise de conscience personnelle, afin de favoriser leur réussite scolaire ou bien de se prémunir des dérives du numérique en termes de liberté d'expression. Ces derniers pratiquent désormais une déconnexion intérieurement choisie qui leur était jusqu'alors extérieurement imposée, illustrant ainsi ce revirement dont il était précédemment question. Et que soutiennent en ces mots Anne Lehmans, Camille Capelle et Vincent Liquète :

Dans tous les cas, les apprentissages se font en dehors de toute connexion, dans la concentration de la classe ou de la chambre, et le temps de connexion est considéré comme du temps perdu ou du temps de loisir, nécessairement limité dans une perspective de réussite scolaire. Ainsi, Lucas explique qu'il s'est désinscrit de Facebook: *“c'est un réseau qui s'étend tellement... qu'on ne peut pas dire: 'Je vais passer dix minutes sur Facebook'. On y passe... minimum... une demi-heure et finalement ça dure super longtemps... ça va super vite. Sur Facebook, on peut perdre, facilement, trois heures de sa journée... c'est horrible... donc, c'est pour ça, ça m'a saoulé...”*<sup>100</sup>

Cet exemple nous permet ainsi de considérer les autres TIC présentes au sein de la sphère éducative. Bien qu'il ne soit pas explicitement mentionné au sein de ce dernier, le téléphone

---

<sup>99</sup>Anne Lehmans, Camille Capelle et Vincent Liquète, « Entre choix et contraintes : figures de la déconnexion à l'école », *Sciences de la société*, 103 | 2019, p.11. URL : <http://journals.openedition.org/sds/10326> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/sds.10326>

<sup>100</sup>ibid. , p.10.

mobile interfère massivement dans les établissements scolaires et universitaires que nous avons observés. Symbole des jeunes générations depuis sa démocratisation dans les années 2000<sup>101</sup>, et ce encore de nos jours. Cet outil informationnel et communicationnel assez controversé dans la sphère éducative est bien souvent tenu à l'écart des établissements scolaires pour des raisons d'apprentissage mais également d'ordre public comme le montre alors Nicola Green en ces mots :

Les adolescents décrivent les règles institutionnelles concernant l'emploi du téléphone mobile dans les écoles : interdiction pendant les cours, et parfois utilisation prohibée à l'intérieur de l'établissement scolaire. D'une part, les représentants de l'institution scolaire décrivent la raison d'être de cette interdiction en insistant sur la gêne que les téléphones portables sont à même de causer pendant les cours. D'autre part, les enseignants et les directeurs d'établissements se préoccupent surtout des risques associés à l'utilisation des téléphones mobiles en raison de l'importance qu'ils tiennent dans le trafic clandestin scolaire des biens de consommation. Ce sont en particulier les groupes d'adolescents les plus jeunes qui ont parlé de la possibilité d'être rackettés à cause de la valeur de revente des portables sur les marchés clandestins. Trouvés par des professeurs, les téléphones mobiles étaient confisqués et rendus à une date ultérieure.<sup>102</sup>

C'est donc ainsi que l'usage du téléphone portable est proscrit dans ce collège français des années 2010. Au cours de notre recherche, nous avons cependant observé que l'usage du smartphone, ce téléphone portable 2.0 qui rend entre autres possible la navigation web et le téléchargement d'application externe à son système d'exploitation<sup>103</sup>, était également controversé dans d'autres établissements éducatifs comme au sein du lycée américain Portland Lincoln High School. Bien que son interdiction n'y soit pas explicitement mentionnée, l'usage du smartphone y est entre autres décrié pour sa fréquence d'utilisation intensive voire addictive auprès de ses élèves-utilisateurs du numérique. Et pour alors y remédier, le professeur d'anglais Jordan Gutlerner suggère à sa direction la mise en place

---

<sup>101</sup>Jean-François Céci. Une nouvelle manière d'être au monde de l'individu scolarisé, au prisme du numérique. Une éducation inclusive pour un développement durable. 2022, L'Harmattan, p.67, 2022, 978-2-14-026190-9. fihal-03829065f

<sup>102</sup>Green, N. (2002). Qui surveille qui : Contrôler et rendre des comptes dans les relations de téléphonie mobile. *Réseaux*, 112-113, p.37. <https://www.cairn.info/revue--2002-2-page-250.htm>.

<sup>103</sup>Ruscher, S. (2010, 7 janvier). Rétrospective 2000-2010 : 10 ans de high-tech. *Clubic.com*. <https://www.clubic.com/article-318720-1-retrospective-2000-2010-decennie-high-tech.html>

d'un jeûne partiel<sup>104</sup> technologique d'une durée de deux mois et étant notamment à destination des élèves de première et de terminale comme témoigne ainsi cet extrait : « *[t]he challenge was the idea of English teacher, Jordan Gutlerner, who asked junior and seniors in two periods to unplug all technological devices, including cell phones, computers, the Internet, video games and music playing devices. The challenge was voluntary* »<sup>105</sup> (*Le défi a été lancé par Jordan Gutlerner, professeur d'anglais, qui a demandé aux élèves de première et de terminale de deux périodes de débrancher tous les appareils technologiques, y compris les téléphones portables, les ordinateurs, l'internet, les jeux vidéo et les appareils de lecture de musique. Le défi était volontaire [traduit par DeepL]*). Ayant été réalisée le 10 octobre 2010, cette déconnexion volontaire, expérimentale et collective a été organisée afin de rendre davantage conscient ses participants quant à leurs usages des TIC. Pour certains élèves, cette dernière a été difficile à mener comme rend compte ce passage : « *“I feel anxious because I don't know if I'm missing something important” Amanda Schenberger said. I keep thinking; ‘I can't wait for this to end because I need to check my e-mail.’ How many Facebook notification I am going to have after this ?”* »<sup>106</sup> (*Je suis anxieuse parce que je ne sais pas si j'ai raté quelque chose d'important », a déclaré Amanda Schenberger. Je n'arrête pas de penser : 'J'ai hâte que ça se termine parce que j'ai besoin de vérifier mon courrier électronique'. Combien de notifications Facebook vais-je avoir après cela ? [traduit par DeepL]*). Ayant ainsi expérimenté cette fameuse peur de manquer quelque chose sur les médias sociaux, sentiment défini à travers le concept sociologique du Fear Of Missing Ot (FOMO) dont l'auteure Mary Jane Kwok Choon illustre dans une étude concernant les usages numériques d'étudiants universitaires québécois<sup>107</sup>. Cette élève nous montre indirectement son degré d'attachement aux TIC qui rend de fait difficile son détachement autrement dit sa déconnexion, et ce outre la nature de cette dernière à savoir nécessaire, obligatoire ou encore volontaire. En cela, cet exemple fait écho à l'argument suivant du sociologue français Francis Jauréguiberry, exprimé en ces mots : « *[c]e n'est donc pas un phénomène d'addiction qui rend la déconnexion difficile, mais bien plutôt la peur de rater quelque chose. Les Américains*

---

<sup>104</sup>en effet, ce jeûne a été mis en place durant des lieux et des temporalités éducatifs et domiciliaires précis comme en salle de classe ou avant de dormir

<sup>105</sup>Oregonian, M. H. (2010, 11 octobre). Students at Portland's Lincoln High School unplug, experience life without technology. *Oregonlive*.  
[https://www.oregonlive.com/portland/2010/10/53\\_lincoln\\_high\\_school\\_student.html](https://www.oregonlive.com/portland/2010/10/53_lincoln_high_school_student.html)

<sup>106</sup>ibid.

<sup>107</sup>Mary Jane Kwok Choon, « La déconnexion temporaire à Facebook : entre le FOMO et l'intériorisation douce du contrôle social », CREIS-Terminal [En ligne], 118 | 2016, mis en ligne le 15 octobre 2016. URL : <http://journals.openedition.org/terminal/1447> DOI : <https://doi.org/10.4000/terminal.1447>

*ont créé un acronyme pour désigner cette crainte : FOMO (Fear Of Missing Out). »<sup>108</sup> Et tout comme précédemment observé, cette déconnexion volontaire initialement suggérée a également donné lieu à une intégration personnelle effective ou envisagée chez l'élève comme témoigne alors cet extrait : « [o]n Friday, Gutlerner's students were allowed to boot up again. He said he assumes most will return to normal usage, but some vowed to change. Several said they were considering deactivating Facebook and MySpace accounts. » (Vendredi, les élèves de M. Gutlerner ont été autorisés à redémarrer. Il estime que la plupart d'entre eux reviendront à une utilisation normale, mais certains ont promis de changer. Plusieurs ont déclaré qu'ils envisageaient de désactiver leurs comptes Facebook et MySpace. [traduit par DeepL]).*

Pour conclure, nous pouvons ainsi affirmer que dans le cadre éducatif le numérique se régule. Cette régulation est bien souvent portée par le corps éducatif dont l'enseignant incarne la figure de proue de cette surveillance numérique qui contrôle ainsi l'usage des TIC des élèves. Tout comme observé dans les lieux et les temporalités professionnels, ceux qui concernent l'espace éducatif font également intervenir des connexions et des déconnexions autorisées et proscrites ! Ainsi, les connexions récréatives qui ne répondent donc pas aux impératifs éducatifs se voient être alors annihilés. Cependant, il existe un lieu où les usages des TIC à des fins plus légères que celles éducatives ou professionnelles sont davantage autorisées mais toutefois régulées. Il s'agit du domicile ! Intéressons-nous ainsi à son sujet.

*c) Le numérique dans la sphère familiale : lieu d'autorisation à la connexion récréative et de régulation à la connexion professionnelle et académique*

Tout comme au sein des précédentes sphères que nous avons étudiées, la sphère familiale est un lieu dans lequel s'opère des connexions et des déconnexions aux Technologies de l'Information et de la Communication (TIC). Et ce, pour des raisons diverses et variées telles que professionnelles, éducatives mais également récréatives. Par "sphère familiale", nous entendons ainsi tout lieu et temporalité liés à l'entité sociale légère que représente la famille, et ce par opposition aux sphères professionnelles et éducatives que nous avons précédemment analysées. Cependant, contrairement à ces dernières, la sphère familiale est un espace dans lequel les connexions à des fins récréatives se réalisent

---

<sup>108</sup>Jauréguiberry, F. (2014). La déconnexion aux technologies de communication. *Réseaux*, 186, p.39. <https://doi.org/10.3917/res.186.0015>

davantage mais se régulent toutefois. Lieu d'intimité voire même d'authenticité où le vrai soi s'exprime, la sphère familiale incarne de fait cet endroit symbolique où l'usage personnel voire privé du numérique se légitime. Ainsi, au cours du présent développement, nous reviendrons sur les origines historiques de l'intégration des TIC dans la sphère familiale afin d'observer les connexions et les déconnexions au numérique qui s'y déroulent quotidiennement, et ce jusqu'à l'analyse des pratiques de déconnexions délibérées au numérique réalisées par ses membres.

Dans les années 2010, les TIC continuent d'être massivement intégrées dans la plupart des foyers du monde entier comme témoigne à juste titre le rapport annuel de 2010 de l'International Telecommunication Union (ITU) en ces mots : « *le nombre de personnes ayant accès à l'internet à domicile est passé de 1,4 milliard en 2009 à près de 1,6 milliard en 2010.* »<sup>109</sup>. Il s'agit d'une technologie informationnelle et communicationnelle qui semble répondre à la plupart des besoins de ses divers membres. En effet, grâce à Internet, parents et enfants peuvent entre autres assurer les impératifs de leur vie professionnelle mais également scolaire ou universitaire en plus d'utiliser les TIC à des fins récréatives, fait que nous avons entre autres observé au cours de notre précédent développement. Ces usages restent toutefois différents notamment en raison de l'expression de soi qui diverge en ces lieux, et ce, premièrement dans la sphère professionnelle comme Bénédicte Rey manifeste en ces mots :

L'expression de soi au travail n'est pas aussi libérée qu'elle peut l'être au-dehors : les frontières entre ce qui est vécu comme professionnel et ce qui est vécu comme personnel ne semblent pas encore faire l'objet, au travail, des brouillages et recompositions<sup>110</sup>

Et deuxièmement au sein de la sphère éducative comme met en lumière Cédric Fluckiger au travers de cet extrait : « *les usages scolaires contrastent fortement avec les usages personnels des élèves.* »<sup>111</sup>. Ainsi, par opposition aux sphères précédemment mentionnées, la sphère familiale est un lieu où l'expression de soi est plus libre voire authentique, autorisant ainsi davantage les usages à des fins récréatives. Ces usages privés du numérique s'opèrent au

---

<sup>109</sup>International Telecommunication Union. (2010). The world in 2010 : ICT Facts and Figures, p.5. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/facts/ICTFactsFigures2010.pdf>

<sup>110</sup>Rey, B. (2013). La vie privée au travail: Retour sur la place du privé en contexte hiérarchique à l'ère du numérique. *Les Cahiers du numérique*, 9, p.108. <https://www.cairn.info/revue--2013-2-page-105.htm>

<sup>111</sup>Fluckiger, C. (2008). L'école à l'épreuve de la culture numérique des élèves. *Revue française de pédagogie*, 163, p.8. <https://doi.org/10.4000/rfp.978>

moyen de divers objets numériques tels que la télévision, l'ordinateur, le téléphone portable ainsi que le smartphone.

Bien qu'Internet soit massivement présent dans la plupart des foyers du monde entier, une technologie informationnelle bien plus ancienne que cette dernière y demeure encore fortement dans ces espaces en ces temps. Apparue au XX<sup>ème</sup> siècle, la télévision est en effet une technologie informationnelle qui subsiste dans les années 2010 au sein de la plupart des domiciles mondiaux, chose que rend notamment compte l'ITU dans son rapport annuel de 2010<sup>112</sup>. À l'échelle nationale, les foyers français nous le montrent également. Ainsi, dans son rapport de 2010, le Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Condition de vie (CREDOC) déclare :

L'ordinateur et internet se sont très récemment invités dans les logements des Français alors qu'y trônait jusqu'alors, sans concurrence, la télévision. Comment les Français partagent-ils leur temps entre ces deux types d'écrans ? Même s'il ne s'agit pas forcément d'une concurrence (internet et la télévision répondant à des usages très différents), il est intéressant de comparer le temps associé à ces deux médias.

Au travers de cet extrait, nous comprenons ainsi que la sphère familiale est un lieu dans lequel plusieurs technologies informationnelles et communicationnelles interfèrent jusqu'au point d'entrer en concurrence. Cependant, comme nous le verrons prochainement au cours de notre analyse, des technologies plus performantes, plus mobiles, plus petites séduisent davantage ses membres. C'est notamment le cas avec l'ordinateur ! En fin 2010, cette technologie informationnelle et communicationnelle est intégrée à 80 % dans les foyers de la plupart du monde comme rend de fait compte l'OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development autrement dit Organisation de Coopération et de Développement Économiques) en ces mots :

Entre 2000 et 2008, le taux d'accès à un ordinateur domestique (ordinateur de bureau, ordinateur portable ou ordinateur de poche) a fortement augmenté dans les pays de l'OCDE. [...] Ainsi, en 2008, le taux d'accès à un ordinateur domestique avait dépassé les 80% dans neuf pays de l'OCDE ; il était alors particulièrement élevé au Japon et

---

<sup>112</sup>International Telecommunication Union. (2010). The world in 2010 : ICT Facts and Figures, p.7. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/facts/ICTFactsFigures2010.pdf>

en Europe du Nord. En Grèce et au Portugal, en revanche, seule la moitié (voire moins) de la population avait accès à un ordinateur dans le cadre familial ; au Mexique et en Turquie, ce taux était encore plus bas.<sup>113</sup>

On s'y connecte régulièrement voire quotidiennement pour entre autres surfer sur le web ou consulter ses mails comme Thomas Beauvisage prouve en ces mots :

La moitié des foyers utilise le PC presque quotidiennement. [...]

Le web est ainsi le premier moteur d'usage du PC, avec près de 4 heures par semaine en moyenne, soit 44 % du temps d'usage. [...]

les jeux et l'IM occupent le second poste d'utilisation du PC, avec en moyenne trois quarts d'heure d'utilisation hebdomadaire. Viennent ensuite le mail (via un logiciel dédié), la bureautique et les applications multimédia, autour d'une demi-heure par semaine.<sup>114</sup>

Cependant, comme souligne à juste titre ce dernier<sup>115</sup>, certaines familles en possession d'ordinateurs ne l'utilisent pas forcément quotidiennement voire tout court, ce qui constitue une première forme de déconnexion volontaire qui se fait au sein de cette sphère. Dans ce contexte, cette déconnexion volontaire à l'ordinateur se justifie par satisfaction numérique. En effet, au vu de la multiplicité des TIC, certains membres de la famille utilisent parfois une technologie informationnelle et communicationnelle plus qu'une autre de sorte à ce qu'elle devienne leur technologie de prédilection, chose dont manifeste ainsi Beauvisage au travers de ce passage :

Il y a donc dans la majorité des cas un utilisateur principal de l'ordinateur, et des utilisateurs secondaires. Cette répartition inégale de l'accès à l'ordinateur s'explique par un phénomène de concurrence d'accès à la ressource, mais pas uniquement : il s'agit peut-être d'un désintérêt pour le PC de la part de celui qui l'utilise le moins ou d'une délégation volontaire à celui qui est considéré comme sachant s'en servir le

---

<sup>113</sup>OCDE (2010), *Les grandes mutations qui transforment l'éducation 2010*, Éditions OCDE, Paris, p.2. [https://doi.org/10.1787/trends\\_edu-2010-fr](https://doi.org/10.1787/trends_edu-2010-fr).

<sup>114</sup>Beauvisage, T. (2007). Les usages routiniers de l'informatique à domicile. *Réseaux*, 145-146, p.28-30. <https://www.cairn.info/revue--2007-6-page-217.htm>.

<sup>115</sup>ibid. , p.15, « avoir un ordinateur à domicile ne signifie pas nécessairement son utilisation : dans un quart des foyers de plus de deux personnes, on trouve au moins une personne qui n'utilise pas du tout l'ordinateur. »

mieux.<sup>116</sup>

De ce fait, certains décident de réguler leurs usages du numérique au moyen de diverses stratégies qui s'appliquent de manière individuelle ou collective. Bien souvent dans les cas observés, cette régulation du numérique est d'abord réalisée par les parents pour eux-mêmes puis pour leurs enfants, et ce de manière simultanée. Cette régulation vient de fait guider de manière ritualisée l'ensemble des lieux et des temporalités de connexions et de déconnexions aux TIC qui se réalisent au sein de ce cadre comme témoigne Jocelyn Lachance en ces mots :

Pour faire adhérer les plus jeunes à des rituels de déconnexion, il ne suffit pas de leur interdire l'usage des écrans. Il faut aménager des moments où leur utilisation est proscrite pour tous, enfants et parents. [...] La première règle à respecter consiste à montrer l'exemple.

Les rituels de déconnexion n'ont d'ailleurs pas à s'imposer avec rigidité. Prenons l'exemple d'une famille qui défend le moment du repas : personne n'apporte son Smartphone à table ; et tout le monde est d'accord pour laisser le sien à distance ou l'éteindre.<sup>117</sup>

Ainsi, comme incarne le supérieur hiérarchique en milieu professionnel ou encore l'enseignant en milieu scolaire ou universitaire, le parent est la figure d'autorité par excellence de la sphère familiale veillant alors à l'éducation numérique de son enfant comme nous venons de le voir au travers du précédent exemple. De ce fait, celui-ci se doit d'être exemplaire en plus d'être explicite quant à ses attentes en termes d'usage du numérique. Pour se faire, ce dernier établit des règles comme illustre ce passage : « *moins d'un parent sur trois a édicté des règles [à destination de leurs enfants] quant au temps passé à téléphoner ou envoyer des SMS (31 %) et presque un sur deux en a posé s'agissant du temps passé devant la télévision (47 %), les jeux vidéo (49 %) ou l'usage d'internet (50 %).* »<sup>118</sup>. Il arrive parfois

---

<sup>116</sup>Beauvisage, T. (2007). Les usages routiniers de l'informatique à domicile. *Réseaux*, 145-146, p.20. <https://www.cairn.info/revue--2007-6-page-217.htm>.

<sup>117</sup>Lachance, J. (2019). 7. Les rituels familiaux de déconnexion. Dans : , J. Lachance, *La famille connectée: De la surveillance parentale à la déconnexion des enfants*. Toulouse: Érès, p.18

<sup>118</sup>CREDOC, (2014) LA DIFFUSION DES TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION ET DE LA COMMUNICATION DANS LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE (2014), p.143 <https://www.credoc.fr/publications/la-diffusion-des-technologies-de-linformation-et-de-la-communication-dans-la-societe-francaise>

que le parent fasse asseoir son autorité de manière plus effective comme témoigne cet extrait : « [b]loquer l'accès à un compte, à une connexion wifi ou à un site en particulier ; sortir l'ordinateur de la chambre ou interdire le Smartphone »<sup>119</sup>. Dans la plupart des cas observés, cette régulation est bien accueillie par les régulés, ici en l'occurrence les enfants, comme témoigne Jocelyn Lachance en ces mots :

un rapport de recherche publié par l'Inserm en 2015 indique que 75 % des adolescents reconnaissent avoir besoin de limites, ce que la plupart d'entre eux associent explicitement à la nécessité d'une surveillance parentale. Scolarisé à Bordeaux, Enzo, 14 ans, souligne l'importance de la présence protectrice de ses parents, car "sans surveillance, c'est facile de dépasser les limites. Et s'il n'y avait pas de limites, je pense que je ne serais pas le seul à faire n'importe quoi".<sup>120</sup>

Comme Enzo, certains régulés considèrent cette surveillance parentale comme étant nécessaire pour leur confort numérique. Ce faisant, les temporalités de déconnexions imposées dans le cadre de cette surveillance parentale deviennent ainsi légitimes aux yeux de l'enfant. Grâce à cette éducation au numérique parentale, certains enfants acquiert un usage des TIC davantage plus conscient. Et bien que certains régulés continuent de reconnaître les bienfaits de ces technologies à la suite de cette prise de conscience, certains expriment parfois ce sentiment de surcharge informationnelle et/ou communicationnelle que nous avons précédemment observé dans la sphère professionnelle. Faisant ainsi miroiter une autre forme de déconnexion volontaire qui s'opère dans la sphère privée, cette infobésité est parfaitement décrite en ces mots par une interrogée de Jocelyn Lachance :

"Je ne me sens pas du tout libre sur Facebook. Je ne peux pas me déconnecter de l'application Messenger, qui me marque toujours 'en ligne'. Ça me rend folle, parce que ce n'est pas ce que je veux, pas ce que j'ai demandé. En fait, on m'impose toujours quelque chose. Après, je ne crois pas que ça existe, un réseau social où on soit libre, peut-être les mails et encore..."<sup>121</sup>

---

<sup>119</sup>Lachance, J. (2019). 2. De la surveillance parentale. Dans : , J. Lachance, *La famille connectée: De la surveillance parentale à la déconnexion des enfants* Toulouse: Érès, p.2

<sup>120</sup>ibid. , p.5.

<sup>121</sup>Lachance, J. (2019). 6. La connexion par défaut. Dans : , J. Lachance, *La famille connectée: De la surveillance parentale à la déconnexion des enfants*. Toulouse: Érès, p.30

Toutefois, cette régulation génère parfois des tensions entre les régulateurs et les régulés du numérique autrement dit les parents et les enfants, suivant le contexte de nos précédents exemples. Bien souvent connoté par ces derniers comme de la surveillance voire même du contrôle, cette régulation du numérique suscite notamment des mécanismes d’auto-défense auprès des adolescents. Craignant notamment pour leur vie privée, ces derniers subissent parfois cette régulation numérique opérée par leurs parents comme témoigne ainsi Jocelyn Lachance :

“Une fois, je m’étais connectée sur Facebook avec le Smartphone de mon père et j’ai oublié de me déconnecter après. Du coup, il a vu mes messages. Il a regardé mon compte Facebook. Il a pas vu grand-chose, mais... j’étais pas très à l’aise (rires). Et j’ai été obligée d’en parler avec lui, du coup (rires) [...]. J’ai peur que ça se reproduise. Parce que les messages, c’est ma vie privée. Je veux pas que quelqu’un puisse les voir. Maintenant j’éteins toujours mon ordinateur et je garde mon Smartphone avec moi.”<sup>122</sup>

Ce sentiment de contrôle perçu par les enfants, nous amène de fait à nous interroger quant aux mobiles justifiant la régulation parentale du numérique. Et comme l’insinue le précédent exemple, cette dernière est ainsi motivée par le devoir éducatif parental. Notons toutefois que cette régulation est parfois générée par la peur des parents à l’égard des TIC, chose dont Jocelyn Lachance illustre ainsi en ces mots :

au-delà des promesses de distraction et de communication, les TIC font peur. Peur d’être piraté. Peur des inconnus qui agissent sur la toile. Peur de la violence. De tomber, par hasard, sur du contenu illicite. Peur de subir les conséquences fâcheuses pour la santé d’une surconsommation d’écrans.<sup>123</sup>

En résumé, nous pouvons dire qu’au sein de la sphère familiale l’usage du numérique est davantage permis que dans les sphères professionnelle et éducative. Ces usages récréatifs quotidiens sont pratiqués par l’ensemble de la famille afin d’assouvir leur désir de divertissement numérique. Toutefois, ces derniers se régulent. Cette régulation du numérique

---

<sup>122</sup>Lachance, J. (2019). 2. De la surveillance parentale. Dans : , J. Lachance, *La famille connectée: De la surveillance parentale à la déconnexion des enfants* Toulouse: Érès, p.17

<sup>123</sup>Lachance, J. (2019). 1. Qui a peur de quoi ?. Dans : , J. Lachance, *La famille connectée: De la surveillance parentale à la déconnexion des enfants*. Toulouse: Érès, p.6

se réalise soit à l'échelle individuelle ou soit collective, et ce parfois de manière simultanée. Cette régulation est majoritairement réalisée par la figure parentale de cet espace social intimiste qui le fait entre autres par obligation éducative ou par crainte des dérives du numérique. En cela, ces motifs nous rappellent certains propos tenus par les YouTubeurs que nous avons observés dans le cadre de notre étude de terrain portant sur leurs pratiques de déconnexion volontaire au numérique. Ainsi, attardons-nous davantage sur ces derniers.

## II) La pratique de la déconnexion volontaire aux Technologies de l'Information et de la Communication du youtubeur sur YouTube : un partage d'expérience individuelle à l'échelle collective

### 1. La typologie des déconnexions volontaires sur YouTube

#### a) Les déconnexions volontaires aux objets numériques

Sur YouTube, la déconnexion volontaire des youtubeurs s'illustre de manière diverse et variée. Comme nous le verrons au cours de notre analyse, cette dernière concerne des hommes et des femmes d'âges et de cultures entre autres pluriels en plus de s'appliquer sur des pans du numérique également divers. Et ce, à commencer par les objets du numérique. Par "objet" nous considérons toutes Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) dans sa dimension première à savoir sa matérialité, communément appelée *hardware*. Ainsi, au cours de cette présente analyse, nous nous intéresserons aux déconnexions volontaires aux TIC en tant qu'objet réalisées par les youtubeurs, et ce à l'échelle individuelle. Et au vu de leur récurrence, nous avons décidé de particulièrement nous attarder sur les expériences relatées de non-usages volontaires de la télévision et du smartphone, se faisant soit par le masquage, le retrait ou le remplacement de ces objets numériques. Et ce, qu'ils soient temporaires ou définitifs.

Il existe alors des youtubeurs qui s'affranchissent de l'usage de la télévision pendant une durée déterminée. De fait, il s'agit d'une déconnexion que nous avons qualifiée de temporaire au sein de notre typologie concernant les déconnexions volontaires individuelles au numérique. Celle-ci est notamment pratiquée par cette petite<sup>124</sup> youtubeuse anglophone : LoveLuxeLogic. Ainsi, au cours de l'une de ses vidéos<sup>125</sup>, cette dernière revient sur son expérience passée de non-utilisation de l'emblématique TIC qu'incarne la télévision. Et ce, pendant trois semaines sans interruption, ajoutant de fait à cette déconnexion temporaire une dimension totale. Assise face à l'objectif de sa caméra dans sa chambre à coucher, celle-ci y fait la rétrospective de son expérience temporaire en revenant entre autres sur les raisons de sa déconnexion. Afin de bien entamer l'année 2021, cette youtubeuse a donc résolu de ne plus regarder sa télévision. Et ce, en l'enfermant à clé dans l'un des placard de son

---

<sup>124</sup>elle cumule en effet 142 abonnés au 23 mars 2024

<sup>125</sup>LoveLuxeLogic. (2021, 27 février). *I QUIT TV | How To Stop Watching TV | 6 Things Happened to Me* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=d-SDBK2sBPA>

appartement jusqu'à l'issue de son expérience, expliquant de fait l'idée de masquage précédemment citée. Cependant, bien que cette déconnexion apparaisse de prime abord comme une résolution de début d'année, confirmant de fait son caractère volontaire. Cette expérience de déconnexion a été plus précisément motivée par une volonté de s'éloigner de la distraction engendrée par la télévision, chose dont la youtubeuse rend compte en ces mots :

I reduced watching television. [...] That was all the motivation I needed to get started and move in this direction. [...] So the first thing that happened to me was I had more time to achieve my personal goals. [...] I had planned on achieving this year, I no longer have that distraction of TV<sup>126</sup> (*J'ai réduit le fait de regarder la télévision. [...] C'était toute la motivation dont j'avais besoin pour me lancer et aller dans cette direction. [...] La première chose qui m'est arrivée est que j'avais plus de temps pour atteindre mes objectifs personnels. [...] J'avais prévu de réussir cette année, je n'ai plus cette distraction de la télévision (traduit par DeepL)*)

Et à bien des égards cette expérience a été bénéfique pour cette youtubeuse. À commencer, pour son confort physiologique. En effet, cette déconnexion lui a notamment permis de gagner en qualité de sommeil et par conséquent en énergie, chose dont cette dernière exprime en ces termes : « *[i] get better sleep [...] When I wake up for my 4 a.m. morning workout, I have the energy needed to carry out the rest of my day.* »<sup>127</sup> (*je dors mieux [...] Lorsque je me réveille pour ma séance d'entraînement de 4 heures du matin, j'ai l'énergie nécessaire pour passer le reste de la journée. [traduit par DeepL]*). À cela, celle-ci expose également le bénéfice financier gagné au cours de cette déconnexion comme témoigne ses dires :

in my household was I saved money. This too is another obvious thing. I canceled my subscriptions and saved about \$50 this month just on television. You know, you're investing in somebody else's company, but what are you doing for yourself ? [...] I have saved over an extra 50 bucks this month, and if I keep it up, those 50 bucks couldn't contribute to, you know, a nice investment in my savings account, or we could actually spend that extra money on an extra special trip at the end of this year. Either one of these would be a great reward. It's something that keeps me motivated to

---

<sup>126</sup>LoveLuxeLogic. (2021, 27 février). *I QUIT TV | How To Stop Watching TV | 6 Things Happened to Me* [Vidéo]. 00:43-01:09, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=d-SDBK2sBPA>

<sup>127</sup>ibid. , 07:33-08:30

keep going in this direction of just creating a healthier habit slash lifestyle.<sup>128</sup> (*dans mon foyer, la télévision était un moyen d'économiser de l'argent. Il s'agit là encore d'une évidence. J'ai annulé mes abonnements et j'ai économisé environ 50 dollars par mois rien qu'à la télévision. [...] J'ai économisé plus de 50 dollars supplémentaires ce mois-ci, et si je continue comme ça, ces 50 dollars ne pourraient pas contribuer à vous savez, un bon investissement dans mon compte d'épargne, ou nous pourrions dépenser cet argent supplémentaire pour un voyage spécial à la fin de l'année. L'un ou l'autre serait une belle récompense. C'est quelque chose qui me permet de rester motivée pour continuer à créer une habitude et un style de vie plus sain. [traduit par DeepL]*)

Au vu des bénéfices tirés de cette expérience, celle-ci encourage fortement sa communauté à s'affranchir de l'usage de la télévision<sup>129</sup>, et ce même si son expérience a quelquefois été difficile à mener. En effet, au vu de l'interruption totale que représente sa déconnexion volontaire à la télévision, celle-ci s'est parfois retrouvée à avoir un usage excessif des réseaux sociaux, fait qui traduirait comme un comportement compensatoire l'ayant par conséquent fait culpabiliser tel qu'elle rend compte au travers de son propos :

I found myself gravitating more towards social media to pass the time by. I found myself doing it more than I normally would. That's something I didn't like about myself, I don't like about myself. [...] Even then, I would sometimes get into a mindset where I'm kind of kicking myself just because I didn't use that time.<sup>130</sup> (*Je me suis retrouvée à graviter davantage autour des médias sociaux pour passer le temps. Je me suis surpris à le faire plus que je ne le ferais normalement. C'est quelque chose que je n'aimais pas chez moi, que je n'aime pas chez moi. [...] Même à ce moment-là, il m'arrivait de me mettre dans un état d'esprit où je m'en voulais de ne pas avoir utilisé le temps qui m'était imparti. [traduit par DeepL]*)

---

<sup>128</sup>LoveLuxeLogic. (2021, 27 février). *I QUIT TV | How To Stop Watching TV | 6 Things Happened to Me* [Vidéo]. 08:57-09:54, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=d-SDBK2sBPA>

<sup>129</sup>fait s'observant notamment dans l'adresse générale connotée par la première partie du titre de sa vidéo à savoir « *How To Stop Watching TV* », signifiant : Comment arrêter de regarder la télévision

<sup>130</sup>LoveLuxeLogic. (2021, 27 février). *I QUIT TV | How To Stop Watching TV | 6 Things Happened to Me* [Vidéo]. 02:04, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=d-SDBK2sBPA>

En cela, cette youtubeuse nous renvoie à l'idée récurrente émanant de notre étude de terrain à savoir le contrat de déconnexion. En effet, comme cette youtubeuse le montre à travers sa culpabilité, il désigne l'engagement pris à l'avance par un individu déconnecté aux TIC. Dans le cas de LoveLuxeLogic, il s'érige sur sa résolution à ne pas regarder la télévision jusqu'à l'issue de la temporalité établie à savoir trois semaines. Chez d'autres youtubeurs la dimension temporelle est moins présente dans leur contrat de déconnexion. Et ce, notamment du fait qu'il s'agisse d'une pratique numérique à durée indéterminée.

Nous l'avons notamment observé avec la déconnexion définitive à la télévision du youtubeur anglophone Johannes F qui préfigure un autre type de déconnexion volontaire se voyant être marquée par le retrait de cette TIC. Contrairement à la précédente youtubeuse observée, ce youtubeur fait part au sein d'une vidéo d'une déconnexion volontaire effective<sup>131</sup> et davantage plus radicale que cette dernière, constituant de fait un autre type de déconnexion volontaire au sein de notre typologie à ce sujet. En effet, celui-ci a récemment vendu sa télévision afin de s'affranchir du fort attachement que celui-ci éprouvait envers cette TIC, et ce depuis son enfance comme témoigne de fait ses dires :

I recently sold my TV and I don't plan to buy a new one. If you would know me for a long time, that would probably really surprise you because I used to watch a lot of TV. When I was a kid I watched a lot of cartoons and then later in my teens I watched a lot of trashy reality TV shows and action movies and then later in my early college years I watched a lot of documentaries and also a lot of movies and TV shows. So in short I watched a lot of TV.<sup>132</sup> *(J'ai récemment vendu mon téléviseur et je n'ai pas l'intention d'en acheter un nouveau. Si vous me connaissiez depuis longtemps, cela vous surprendrait probablement parce que je regardais beaucoup la télévision. Quand j'étais enfant, j'ai regardé beaucoup de dessins animés, puis plus tard dans mon adolescence, j'ai regardé beaucoup d'émissions de télé-réalité trash et de films d'action, puis plus tard, dans mes premières années d'université, j'ai regardé beaucoup de documentaires et aussi beaucoup de films et d'émissions de télévision. Donc, en bref, j'ai regardé beaucoup de télévision. [traduit par DeepL])*

---

<sup>131</sup>c'est-à-dire que cette déconnexion volontaire à la télévision est actuelle au moment où le youtubeur filme son retour d'expérience contrairement à LoveLuxeLogic qui s'épanchait quant à une déconnexion volontaire passée

<sup>132</sup>Johannes F. (2021, 11 juin). *I sold my TV - here's why I stopped watching TV* [Vidéo]. 00:00, YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=0XoEPOR\\_1H4](https://www.youtube.com/watch?v=0XoEPOR_1H4)

Cependant, à l’instar de LoveLuxeLogic, ce dernier s’épanche aussi quant aux raisons de sa déconnexion en plus du contrat sur lequel s’érige cette dernière. En effet, bien que le non-usage de cette TIC soit présenté comme définitif, celui-ci s’octroie toutefois la consommation de contenus similaires à ceux consultables lors d’usages de la télévision. Ainsi, ce dernier déclare : « *[a]nd don't get me wrong, there are a lot of great movies and there are a lot of great TV shows out there and I do enjoy watching something every now and then.* »<sup>133</sup> (*et ne vous méprenez pas, il y a beaucoup de bons films et il y a beaucoup de bonnes émissions de télévision et j’aime regarder quelque chose de temps en temps. [traduit par DeepL]*). En cela, Johannes F éloigne l’idéologie technophobe<sup>134</sup> de sa pratique afin de par conséquent prôner un usage conscient et sobre de la télévision, fait qu’il rend compte au travers des multiples astuces qu’il donne à ses spectateurs en ces mots :

Now if you would like to be a little bit more intentional about the way you watch TV but you don't feel like you're ready to sell your TV or you don't want to sell your TV, then there's something very easy you can do. You just unplug your TV every time after watching something and then you only plug it back in if you can name a specific movie or a specific show that you want to watch.<sup>135</sup> (*Maintenant, si vous souhaitez être un peu plus intentionnel dans la façon dont vous regardez la télévision mais que vous ne vous sentez pas prêt à vendre votre téléviseur ou que vous ne voulez pas vendre votre téléviseur, alors il y a quelque chose de très simple que vous pouvez faire. Il vous suffit de débrancher votre téléviseur à chaque fois après avoir regardé quelque chose, puis vous ne le rebranchez que si vous pouvez nommer un film ou une émission spécifique que vous souhaitez regarder. [traduit par DeepL]*)

L’ayant entre autres permis d’être davantage plus productif<sup>136</sup>, ce youtubeur nous rappelle en cela une autre youtubeuse anglophone : Ashton Womack. Afin de s’exempter d’un préjugé à savoir : l’impossibilité de vivre sans smartphone d’autant plus lorsque l’on est sociologiquement considéré comme un *digital nativ* autrement dit un jeune né « *dans un*

---

<sup>133</sup>Johannes F. (2021, 11 juin). *I sold my TV - here's why I stopped watching TV* [Vidéo]. 05:59, YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=0XoEPOR\\_1H4](https://www.youtube.com/watch?v=0XoEPOR_1H4)

<sup>134</sup>qui défend pour rappel un rejet total des TIC comme précédemment observé au cours de notre première partie

<sup>135</sup>Johannes F. (2021, 11 juin). *I sold my TV - here's why I stopped watching TV* [Vidéo]. 07:08-07:37, YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=0XoEPOR\\_1H4](https://www.youtube.com/watch?v=0XoEPOR_1H4)

<sup>136</sup>ibid. , 00:51 ; 01:16 ; 01:45 ; 03:07 ; 03:37 ; et 05:31

*univers numérique et ayant une pratique des technologies.* »<sup>137</sup>. Cette youtubeuse a donc décidé de s'affranchir pendant un an de l'usage de son smartphone, et ce en le remplaçant par un *dumbphone*<sup>138</sup> comme manifeste ces mots :

It's quite bizarre if you think about it, but I was 29 and I didn't really have a good grasp on what it's like to be an adult without a smartphone. This is something that my parents and grandparents experienced, but I didn't experience. [...] And so I decided to try it. And here I am on the other side. For over a year, I have lived without a smartphone without a high quality camera in my pocket, a streaming music player, without email on my phone or social media on my phone and GPS. <sup>139</sup> *(C'est très bizarre si vous le pensez, mais j'ai 29 ans et je n'ai pas vraiment bien compris ce que c'était un adulte sans un téléphone intelligent. C'est quelque chose que mes parents et mes grands-parents ont vécu, mais je n'ai pas vécu. [...] Pendant plus d'un an, j'ai vécu sans smartphone, sans appareil photo de haute qualité dans ma poche, sans lecteur de musique en streaming, sans e-mail sur mon téléphone ou sans médias sociaux sur mon téléphone et sans GPS. [traduit par DeepL])*

L'ayant de fait permis d'abolir ce préjugé s'étant en partie érigé en raison de l'omniprésence du smartphone dans les usages collectifs et individuels de nos sociétés contemporaines. Cette expérience lui a également donné l'opportunité d'être davantage plus productive lors de l'exécution de tâches professionnelles ou encore créatives<sup>140</sup>. Toutefois, cette expérience a parfois été difficile à mener, et ce notamment lors des temporalités de communication et de divertissement comme celle-ci l'illustre en ces mots :

Is there anything that I missed about a smartphone ? Yes. The ease of texting, specifically being able to send photos and share photos with people. And I do think there is a tactile experience to the touchscreen that I started to miss. The other thing is

---

<sup>137</sup>De la Porte, X. (2013, 9 octobre). La France et les digital Natives. *France Culture*. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/la-france-et-les-digital-natives-8015474>

<sup>138</sup>« a cell phone that does not include advanced software features (such as email or an internet browser) typically found on smartphones »# (un téléphone cellulaire qui n'inclut pas de fonctions logicielles avancées (comme le courriel ou un navigateur Internet) que l'on trouve généralement sur les téléphones intelligents [traduit par DeepL]) (cf. dumbphone. (s. d.). Dans Merriam-Webster Dictionary. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/dumbphone>)

<sup>139</sup>Ashton Womack. (2022, 30 septembre). *i used a dumb phone for 1 year. here's what i learned*. [Vidéo], 00:45-01:21, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=256TpMnvzp8>

<sup>140</sup>ibid. , 01:21 et 01:46

music. Specifically being able to listen to music when I'm in the car or out on a walk. [...] I have seen firsthand that most of the features that are on a smartphone are not necessary and are even distracting from my goals. But at the same time, I think that there are some features that might be an asset to my goals. <sup>141</sup> (*Y a-t-il quelque chose qui m'a manqué à propos d'un smartphone ? Oui. La facilité d'envoyer des SMS, en particulier la possibilité d'envoyer des photos et de partager des photos avec des gens. Et je pense qu'il y a une expérience tactile sur l'écran tactile qui a commencé à me manquer. L'autre chose est la musique. Plus précisément, pouvoir écouter de la musique quand je suis dans la voiture ou en promenade. [...] J'ai vu que la plupart des caractéristiques qui se trouvent sur un téléphone intelligent ne sont pas nécessaires et sont même distrayantes de mes objectifs. Mais en même temps, je pense qu'il y a certaines caractéristiques qui pourraient constituer un atout pour mes objectifs. [traduit par DeepL]*)

En cela, l'expérience de cette youtubeuse nous montre qu'au moyen de la pratique de la déconnexion volontaire : il est possible de prendre conscience de ses usages numériques se faisant pendant les temporalités de connexion, chose que nous ont également manifestée LoveLuxeLogic et Johannes F avec leur arrêt de la télévision. Notons que d'autres youtubeurs le réalisent également à travers de leurs déconnexions aux contenus numériques. Attardons-nous ainsi sur ces derniers !

#### *b) Les déconnexions volontaires aux contenus numériques*

Sur YouTube, d'autres youtubeurs pratiquent également la déconnexion volontaire mais cette fois-ci aux contenus numériques. Par "contenu", nous désignons toutes Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) dans sa dimension seconde à savoir son immatérialité. Et bien souvent, celle-ci renvoie aux logiciels et aux applications consultables grâce à ces dernières. De fait, au cours de ce présent développement, nous vous présenterons les déconnexions volontaires au *software* entreprises par les youtubeurs. Et afin de vous illustrer ce fait, nous avons ainsi décidé de nous intéresser aux non-usages temporaires ou définitifs des réseaux sociaux suivants à savoir Tik Tok et Facebook en raison de leur renommée respective. En effet, depuis 2020, Tik Tok est un réseau social très utilisé

---

<sup>141</sup> Ashton Womack. (2022, 30 septembre). *i used a dumb phone for 1 year. here's what i learned.* [Vidéo], 03:39-06:44, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=256TpMnvzp8>

dans le monde entier<sup>142</sup>, rappelant de fait la gloire presque passée de Facebook dans les années 2010<sup>143</sup>. Et comme nous le verrons très prochainement au cours de ce développement, la pratique de la déconnexion volontaire aux réseaux sociaux réalisée par les youtubeurs s'opère soit par la suppression ou soit par la désactivation de ces TIC, ajoutant alors une nouvelle nuance à notre typologie à ce sujet.

Ainsi, certains youtubeurs témoignent de leur pratique de déconnexion volontaire temporaire au réseau social Tik Tok. Il s'agit notamment du cas de la jeune youtubeuse francophone : shaynapropagandclub. En effet, au sein de l'un de ses VLOG<sup>144</sup>, cette dernière revient sur sa suppression temporaire et actuelle à Tik Tok. Étant ainsi prévue pour une durée d'un mois, cette déconnexion volontaire est entre autres marquée par l'arrêt de visionnage et de publication de contenus sur la plateforme. Et ce, afin d'annihiler l'accroissement de son instabilité émotionnelle causé par l'usage de Tik Tok, chose qu'elle dénonce avec véhémence en ces mots : « [e]t le 26 février, j'ai enlevé TikTok. [...] Et en mode TikTok, je trouve que c'est grave un engrenage. [...] Mais en fait, TikTok, c'est grave une alimentation à la tristesse. »<sup>145</sup>. Ainsi, par sa déconnexion volontaire et temporaire à Tik Tok, celle-ci souhaite de fait s'affranchir de ce mal émotionnel provoqué par cette plateforme pour par conséquent avoir une paix d'esprit, un bien essentiel pour cette dernière qu'elle conscientise désormais grâce à sa déconnexion délibérée à Tik Tok. En cela, cette youtubeuse nous rappelle une de ses compères mais cette fois-ci anglophone : Daphne Gsell.

En effet, au cours de l'une de ses vidéos<sup>146</sup>, celle-ci relate son expérience définitive et effective<sup>147</sup> de déconnexion à l'application Tik Tok, mondialement appréciée et utilisée depuis 2020. En son sein, celle-ci revient sur les raisons qui l'ont incité à supprimer temporairement cette application de son smartphone. Et ce, notamment au vu du temps perdu, de la négativité

---

<sup>142</sup>Thème : TikTok. (2024b, avril 17). Statista. <https://fr.statista.com/themes/10305/tiktok/>

<sup>143</sup>Gaudiaut, T. (2024, 2 février). Facebook est encore loin d'être « mort » . *Statista Daily Data*. <https://fr.statista.com/infographie/26783/utilisateurs-actifs-mensuels-et-quotidiens-de-facebook-taux-de-croissance-annuel/>

<sup>144</sup>vidéo *lifestyle* s'apparentant un blog personnel dans laquelle le youtubeur offre à son spectateur une immersion au de sa vie

<sup>145</sup>shaynapropagandclub. (2024, 4 mars). *J'ARRÊTE TIKTOK, colère ambulante # S2E1* [Vidéo], 00:05, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=wPy0jiaL8EA>

<sup>146</sup>Daphne Gsell. (2021, 24 juin). *I deleted TikTok so you dont have to | why you should delete TikTok* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=VfafslgW6VM>

<sup>147</sup>au moment où celle-ci filme sa vidéo

et de la perte d'estime de soi causé par la plateforme chose dont déclame en ces mots la jeune youtubeuse :

The first reason why I deleted TikTok is because it was a waste of time. [...] The second reason why I deleted the app is because people are bullies. [...] People will be making fun of other people's voices, the way people act. [...] I just saw continuous hate from these duet videos and it got to the point where I was like, this is bullying ! [...] Third reason why, and this is a very personal one, but it brought out a body image insecurity for me.<sup>148</sup> (*La première raison pour laquelle j'ai supprimé TikTok est que c'était une perte de temps. [...] La deuxième raison pour laquelle j'ai supprimé l'application est que les gens sont des intimidateurs. [...] Les gens se moquent de la voix des autres, de la façon dont les gens agissent. [...] J'ai juste vu de la haine continue dans ces vidéos de duo et j'en suis arrivé au point où je me suis dit, c'est de l'intimidation ! [...] Troisième raison, et c'est très personnel, mais cela a fait ressortir une insécurité de l'image corporelle pour moi. [traduit par DeepL]*)

Et en se déconnectant, celle-ci a donc gagné en temps, en estime d'elle-même mais également en termes d'attention, chose qu'elle exprime de fait en cet extrait :

I realized once deleting the app that I had more time. so i found myself on Tik Tok some days anywhere from a half an hour to four hours a day. Once I deleted the app, I had time for things. [...] Second benefit, I am just better mentally. I am not questioning my body. [...] The third thing and the final thing here for today is, I don't wanna brag, but I have a longer attention span. Now, when I was on Tik Tok, I found it even hard to watch YouTube videos. I found myself putting the videos on two times speed or 1.5 speed because I'm like, I'm not getting it quick enough.<sup>149</sup> (*J'ai réalisé une fois que j'avais supprimé l'application que j'avais plus de temps. Je me suis donc retrouvé sur TikTok certains jours entre une demi-heure et quatre heures par jour. Une fois que j'ai supprimé l'application, j'ai eu le temps de faire des choses. [...] Deuxième avantage, je suis juste meilleur mentalement. Je ne mets pas en question mon corps. [...] La troisième et dernière chose ici pour aujourd'hui est que je ne veux*

---

<sup>148</sup>Daphne Gsell. (2021, 24 juin). *I deleted TikTok so you dont have to | why you should delete TikTok* [Vidéo]. 00:29 ; 00:59 ; 01:52 ; 02:20 et 03:41, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=VfafslgW6VM>

<sup>149</sup>ibid. , 05:17-07:55

*pas me vanter, mais j'ai une plus longue durée d'attention. Maintenant, quand j'étais sur TikTok, j'avais encore du mal à regarder des vidéos YouTube. Je me suis retrouvé à mettre les vidéos à deux fois la vitesse ou la vitesse 1,5 parce que je me disais que je ne l'obtenais pas assez vite. [traduit par DeepL])*

Tout comme la précédente youtubeuse francophone, celle-ci nous présente de fait la déconnexion volontaire aux TIC comme une solution afin de réajuster et donc de prendre conscience de ses usages individuels du numérique se faisant durant les temporalités de connexion. D'autres youtubeurs relatent également leurs présentes expériences de déconnexions volontaires aux réseaux sociaux, se faisant cette fois-ci par le biais de la désactivation de ces TIC. C'est notamment le cas de la youtubeuse anglophone Kali Viatta.

En effet, au cours de l'une de ses vidéos, cette dernière s'épanche quant à son expérience passée avec l'usage de Facebook. À l'inverse des précédentes youtubeuses, cette créatrice de contenu rend compte d'une expérience de déconnexion volontaire effective<sup>150</sup> et partielle à ce réseau social, ajoutant un nouveau type de déconnexion volontaire à notre grande typologie à ce sujet. Effectivement, depuis quelques mois, celle-ci a désactivé sa page personnelle mais continue d'utiliser sa page professionnelle autrement appelée « *page fan* » comme cette dernière déclare dans cet extrait : « *[s]o I do have my Facebook fan page, but I did give up my personal Facebook recently. [...] I just need a break from it and so I deactivated my account my personal account. I deactivated it.* »<sup>151</sup> (*[j]'ai donc ma page Facebook, mais j'ai abandonné mon Facebook personnel récemment. [...] J'ai juste besoin d'une pause et j'ai donc désactivé mon compte, mon compte personnel. Je l'ai désactivé. [traduit par DeepL]).* Utilisant désormais Facebook à des fins professionnelles en y publiant du contenu relatif à son activité sur YouTube, cette youtubeuse s'affranchit de fait de l'usage personnel de cette plateforme. Et ce, notamment pour la principale raison suivante : l'éloignement social provoqué par les TIC qui l'a comme écoeuré des relations sociales chose dont témoigne ainsi celle-ci en ces mots :

And for me, I would rather sit at home and not waste my time. I don't want to sit in a circle jerk of I just don't want to do that. [...] But the people that I'm with does it and it

---

<sup>150</sup>au moment du tournage de la vidéo

<sup>151</sup>Kali Viatta. (2015, 15 septembre). *Why I quit Facebook* [Vidéo], 03:32. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=uCnUX3WGIFY>

just perturbs me that it's so fucking rude that we're all sitting and we're trying to have some sort of conversation, but we're all to attract to our social media, we can't stop.<sup>152</sup>  
*(Et pour moi, je préfère rester à la maison et ne pas perdre mon temps. Je ne veux pas m'asseoir en cercle ou je ne veux tout simplement pas faire ça. [...]) Mais les gens avec qui je suis le font et ça me perturbe que c'est tellement impoli que nous soyons tous assis et que nous essayions d'avoir une sorte de conversation, mais nous sommes tous tellement attachés à nos réseaux sociaux que nous ne pouvons pas nous arrêter.*  
*[traduit par DeepL)*

En cela, cette youtubeuse nous montre l'un des signes évidents de l'hyperconnectivité de nos sociétés contemporaines s'observant ainsi par l'omniprésence du smartphone lors des interactions sociales *in real life* autrement dit dans la vie hors du numérique. Et donc par sa déconnexion volontaire à Facebook, cette youtubeuse se marginalise socialement afin d'être exemptée des usages excessifs et collectifs du numérique. Cette conscientisation des usages à la fois individuels et collectifs se perçoit également chez les youtubeurs qui se déconnectent de YouTube même.

### *c) Les déconnexions volontaires effectives à YouTube*

D'autres youtubers choisissent volontairement de se déconnecter de YouTube. Et ce, en arrêtant temporairement de produire du contenu sur cette plateforme professionnelle pour la plupart des youtubers que nous allons observer.

C'est notamment le cas d'un youtuber professionnel français très apprécié : Inox Tag. Étant suivi par 7,67 millions d'abonnés sur YouTube, ce dernier rend compte dans une vidéo explicative de sa déconnexion volontaire d'un mois à ce réseau social, effective à l'issue de sa présente vidéo. Et ce, notamment afin de mener à bien un projet conséquent : l'ascension du mont Everest comme ce dernier illustre en ces mots : « *maintenant il est temps de partir à l'aventure. A partir de maintenant, je me déconnecte pour vivre l'aventure à 100%. [...] il y aura plus de vidéos. Pendant quelques temps, vous verrez plus ma tête et je reviendrai pas avant d'avoir réussi mon but.* »<sup>153</sup>. Annonçant ainsi sa pause temporaire à YouTube au travers

---

<sup>152</sup>Kali Viatta. (2015, 15 septembre). *Why I quit Facebook* [Vidéo], 02:12-02:35. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=uCnUX3WGIcY>

<sup>153</sup>Inoxtag. (2024, 6 avril). *Aurevoir YouTube*. . . [Vidéo], 12:43, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=S1dN1NY36cY>

de cette vidéo, ce dernier prend ainsi conscience de l'enjeu financier que représente sa déconnexion temporaire. Notons toutefois que cet aspect financier s'énonce implicitement notamment à travers la notion de visibilité, se voyant alors être désamorcée ainsi par un discours fédérateur et rassurant à destination de la communauté du précédent youtubeur comme cela se perçoit au travers de cet extrait :

Et je vous remercie aussi parce qu'au vu des entraînements de cette année, j'ai dû diminuer grandement le rythme des vidéos et vous avez toujours été là. Même si je sortais moins de vidéos, vous avez été là pour me soutenir. Gentiment en fait, vous le faites avec le cœur. Et c'est une aventure qu'on a faite tous ensemble.<sup>154</sup>

D'autres youtubeurs font également des pauses temporaires en plus d'exprimer l'enjeu précédemment cité comme c'est le cas d'un autre youtubeur professionnel français : CYRILmp4. Au sein de sa vidéo au titre très intrigant : Je stop<sup>155</sup>, ce dernier nous annonce son arrêt prochain de quelques mois à la plateforme YouTube. Tout comme Inox Tag, ce dernier annonce un arrêt temporaire en termes de publication de contenus, ce qui renvoie de fait à son statut de youtubeur professionnel illustré au travers de ce passage : « *Donc là, j'ai pris le choix, tant pis, il faut que je le fasse même si c'est risqué. C'est des choix risqués, j'en ai déjà fait quand j'ai changé de nom etc. Et là je vais devoir le refaire. Mais j'arrête les vidéos. Mais j'arrête les vidéos. J'arrête d'en poster. Donc là, pendant plusieurs mois, je ne vais plus poster. Ce sera silence radio.* »<sup>156</sup>. Et ce, afin de mener à bien des projets intermédiaires profitables à sa communauté YouTube qui nécessitent leur soutien comme ce dernier déclare en ces mots :

J'ai besoin de ce temps pour finaliser mes gros projets, pour redéfinir ma D.A., ce que je veux pour 2023. J'ai essayé de le faire en même temps, en fait, mais ça marche pas. Ça demande tellement de temps et d'investissement. J'ai vraiment envie de changer les choses et d'aller en profondeur. Là, j'ai besoin de temps. Donc, c'est pas du tout une pause pour ne rien faire. C'est au contraire une pause pour bosser encore plus. Mais en fait, je peux plus poster. Et moi, j'ai besoin de vous aussi pour ça. J'ai besoin de vous

---

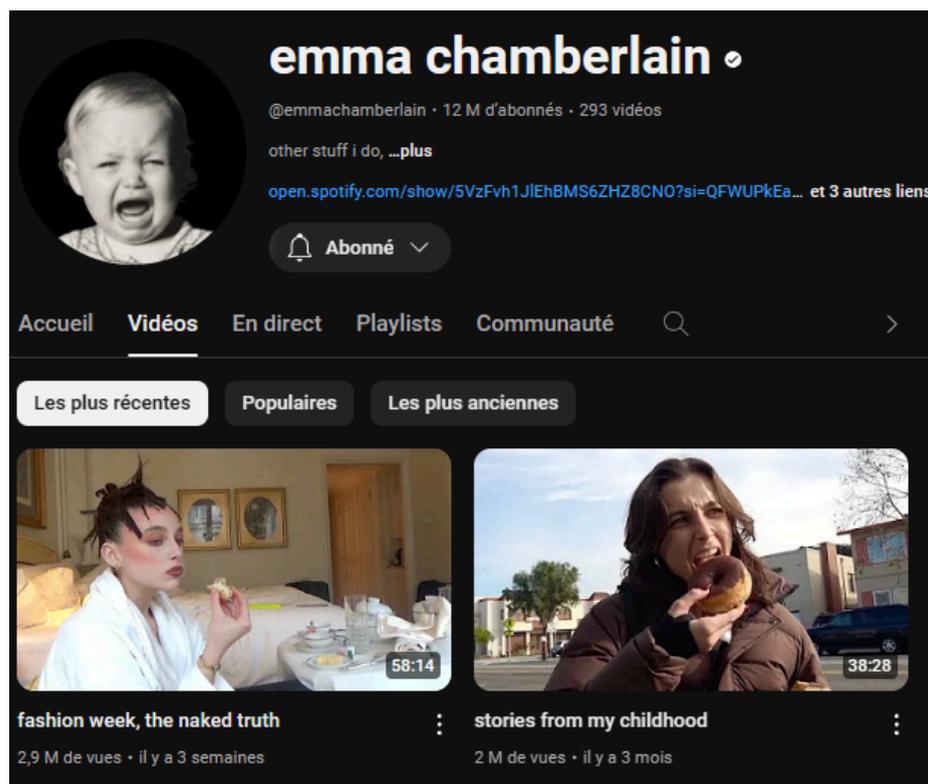
<sup>154</sup>Inoxtag. (2024, 6 avril). *Aurevoir YouTube*. [Vidéo], 07:43, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=S1dN1NY36cY>

<sup>155</sup>CYRILmp4. (2023, 16 janvier). *Je stop* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TTs865ybLKO>

<sup>156</sup>ibid., 06:37-06:57

parce que ça va me faire. [...] je peux demander aux gens c'est que là de toute façon il n'y aura plus rien donc activer cette cloche parce qu'en terme d'algo ça va me faire très mal mais si vous activer la cloche quand je vais revenir dans plusieurs mois et bien vous l'aurez.<sup>157</sup>

À l'instar d'Inox Tag, ce youtubeur annonce et désamorce sa pause temporaire sur YouTube. Il existe d'autres youtubeurs qui mènent des déconnexions temporaires à la plateforme de manière plus immédiate, et ce souvent sans annonce préalable. C'est notamment le cas de la youtubeuse américaine Emma Chamberlain qui cumule 12 millions d'abonnés. Celle-ci réalise en effet des pauses volontaires temporaires à YouTube sans prévenir en amont sa communauté YouTube comme témoigne l'écart temporelle entre la dernière<sup>158</sup> et l'avant-dernière vidéo<sup>159</sup> de sa chaîne au 23/03/2024 que rend de fait compte cette capture d'écran :



<sup>157</sup>CYRILmp4. (2023, 16 janvier). *Je stop* [Vidéo], 07:34, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TTs865ybLKO>

<sup>158</sup>emma chamberlain. (2024, 28 avril). *fashion week, the naked truth* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=C4O4aFjmTKU>

<sup>159</sup>emma chamberlain. (2024, janvier 27). *stories from my childhood* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7Z0fToNvwy4>

Celle-ci s'est en effet délibérément absentée pendant trois mois de la plateforme, chose dont elle mentionne en ces mots dans la dernière vidéo précédemment mentionné : « *I had so many things to do but I'm here again, guys* »<sup>160</sup> (*J'avais tellement de choses à faire mais je suis de nouveau présente, les gars [traduit par DeepL]*).

Bien que cette youtubeuse le fasse après avoir réalisé cette pause temporaire sur YouTube, nous remarquons que les youtubers ont comme devoir de prévenir leur communauté en cas d'absence temporaire ou définitive. Il s'agit d'un fait pleinement intégré en leur for intérieur comme témoignent les cas des précédents youtubers mais également ceux que nous nous apprêtons à observer.

## 2. La typologie des mobiles de déconnexion volontaire sur YouTube

*a) Le burn-out du YouTubeur : motif de déconnexion volontaire et preuve d'une conscientisation du soi professionnel*

Pour certains youtubeurs, la création de contenu sur YouTube est une activité certes créative mais surtout professionnelle. Nous l'avons notamment observé à travers les déconnexions volontaires et temporaires à YouTube des précédents youtubeurs mentionnés à savoir : Inox Tag, CYRILmp4 et Emma Chamberlain. Ce qui nous a ainsi amené à nous interroger quant à l'enjeu financier que soulevait la pratique de la déconnexion pour ces créateurs de contenus professionnels qui perçoivent de fait une rémunération grâce à leur production vidéographique. Bien que le retour autrement dit la reconnexion à YouTube s'est souvent envisagé dans les cas de figure précédemment mentionnés. Certains youtubeurs décident d'être moins productifs voire d'arrêter définitivement de produire du contenu au risque de perdre en visibilité et en influence, conduite ayant de fait des conséquences sur leurs revenus (Maire, V. 2021). Et ce, pour des raisons de mal-être psychologique et parfois physique, marquant de fait le burn-out du youtubeur sur YouTube.

C'est notamment le cas du youtubeur anglophone jacksepticeye. Étant suivis par 30,7 millions d'abonnés, ce dernier s'exprime au cours de l'une de ses vidéos<sup>161</sup> quant à ses

---

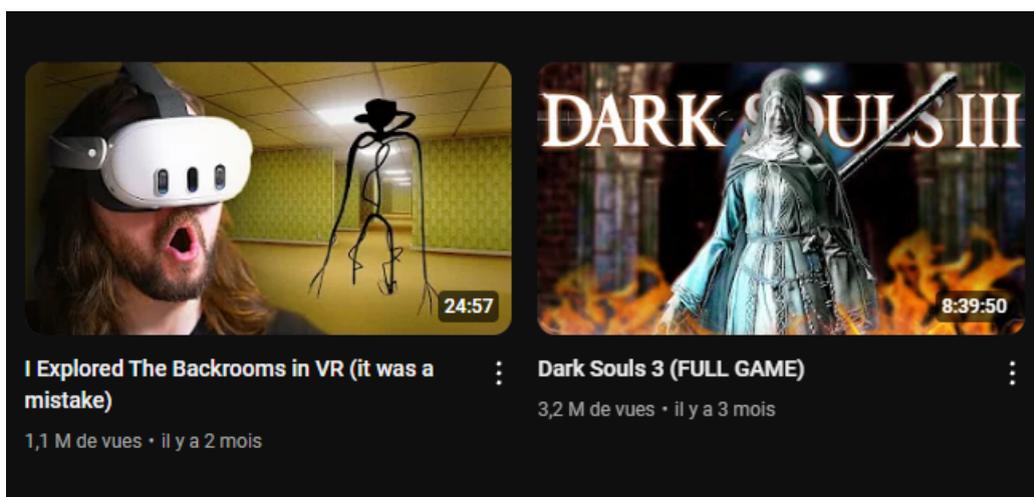
<sup>160</sup>emma chamberlain. (2024, 28 avril). *fashion week, the naked truth* [Vidéo], 40:07, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=C4O4aFjmTKU>

<sup>161</sup>jacksepticeye. (2024, 5 avril). *Am I retiring From Youtube ?* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7XIHCoEJenE>

difficultés à produire des vidéos. Et ce, notamment en raison de sa santé mentale qui est entre autres affectée par divers troubles psychologiques diagnostiqués comme la dépression et le Trouble Déficit de l'Attention Hyperactif (TDAH) comme ce dernier déclare :

I'm like legitimately clinically depressed and diagnosed and gone to my doctor for it over the years and have been seeing a therapist For a long time and I'm medicated for it and all of that stuff [...] Turns out it's because I have ADHD and I got diagnosed with that. And that helped in a way, because it kind of made me go a bit easier on myself, but it doesn't help get work done.<sup>162</sup> (*je suis légitimement cliniquement déprimé et diagnostiqué et je suis allé chez mon médecin au fil des ans et j'ai vu un thérapeute pendant longtemps et je suis médicamenté [...] Il s'avère que c'est parce que j'ai un TDAH et que j'ai été diagnostiqué avec ça. Et cela m'a aidé d'une certaine manière, parce que cela m'a permis d'être un peu plus facile avec moi-même, mais cela n'aide pas à faire le travail. [traduit par DeepL]*)

Et au vu de son mal psychique, ce dernier a réalisé au cours de l'année 2024 de nombreuses pauses temporaires sur YouTube ayant notamment été marquées par un ralentissement en termes de productivité autrement dit de publication de vidéos comme il en témoigne de fait en ces mots : « *I was so bad that I posted every month, it's true* »<sup>163</sup> (*J'étais tellement mal que je postais tous les un mois, il est vrai [traduit par DeepL]*) en plus de cette capture d'écran qui traduit une absence d'un mois à la plateforme :



<sup>162</sup>jacksepticeye. (2024, 5 avril). *Am I retiring From Youtube ?* [Vidéo], 05:24-05:53, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7XIHCoEJenE>

<sup>163</sup>ibid. , 04:09

Ayant été entre autres engendrées par sa maladie, ces multiples pauses volontaires se sont de fait réalisées dans un cadre de préservation du soi psychique du youtuber mais également de son ethos professionnel. En effet, à cette détresse psychique s'ajoute également une difficulté à s'adapter au changement de la plateforme YouTube en raison de son fonctionnement algorithmique qui est davantage présent en son sein. Si bien que ce youtuber expérimenté ayant débuté sa carrière il y a dix ans émet ce désir d'arrêt définitif à la plateforme en ces mots :

No, I'm not retiring from YouTube. At least not yet. Oh, come on. I do intend on retiring at some point but not right now [...]

So things got a little harder to do. I had to overthink my content a bit more. Algorithms started to become a thing that I just never really had to think about before. So I was struggling quite a bit to figure out where I sort of fit in the ecosystem and I tried the thing of appeasing to the algorithm for a couple of years and doing things like reaction content<sup>164</sup> (*Non, je ne me retire pas de YouTube. Du moins pas encore. Oh, allez. J'ai l'intention de prendre ma retraite à un moment donné, mais pas tout de suite [...]* Les choses sont donc devenues un peu plus difficiles à faire. J'ai dû trop réfléchir à mon contenu un peu plus. Les algorithmes ont commencé à devenir une chose à laquelle je n'avais jamais vraiment eu à penser auparavant. J'ai donc eu beaucoup de mal à trouver ma place dans l'écosystème et j'ai essayé d'apaiser l'algorithme pendant quelques années et de faire des choses comme le contenu [traduit par DeepL])

L'ayant alors contraint à s'adapter, ce chamboulement a notamment questionné ses goûts en termes de production de contenu. Ainsi, la déconnexion volontaire effective ou prévisionnelle à YouTube est une pratique par laquelle ce youtuber a pris conscience de sa relation au numérique dans le cadre de sa profession comme témoigne de fait cet extrait :

I definitely think I probably have about two years left in me at the very max of doing things the way I am currently doing them. I want to springboard to other stuff, do other creatively fulfilling things. I want to make bigger projects. I want to make like...

---

<sup>164</sup>jacksepticeye. (2024, 5 avril). *Am I retiring From Youtube ?* [Vidéo], 02:18, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7XIHCoEJenE>

I want to produce stuff. I want to make animated shows of games that I'm big into. [...] And I just want to do things that are a bit more creative than just uploading content all day every day. [...] Like uploading consistently brings in money to do other bigger projects. But I just don't... I don't enjoy<sup>165</sup> (*Je pense vraiment qu'il me reste environ deux ans pour faire les choses comme je les fais actuellement. Je veux me lancer dans d'autres choses, faire d'autres choses épanouissantes sur le plan créatif. Je veux faire de plus gros projets. Je veux faire comme... Je veux produire des trucs. Je veux faire des émissions animées de jeux que j'aime beaucoup. Et je veux juste faire des choses un peu plus créatives que simplement publier du contenu toute la journée, tous les jours. [...] Par exemple, le téléchargement rapporte constamment de l'argent pour faire d'autres projets plus importants. Mais je ne le fais pas... Je n'aime pas [traduit par DeepL]*)

Ce mal être quant à la production de contenu se retrouve également chez d'autres youtubeurs. Au cours de notre recherche, nous nous sommes également attardés sur les cas de figure des youtubeuses françaises : AdelineVideos et Keyza. Extrêmement productives en 2015, ces sœurs vidéastes ont manifesté les premiers signes de déconnexion temporaire à la plateforme à travers une improductivité manifeste en 2017 sur leur chaîne respective. Et ce, à commencer par la youtubeuse AdelineVideos. Âgé de 13 ans en 2015, cette dernière a arrêté brutalement de publier des vidéos sur YouTube pour des raisons de santé mentale, troublant de fait toute sa communauté comme témoigne la soeur de cette dernière :

je sais que c'est vers 2017 qu'Adeline a posté sa dernière vidéo avant de ne plus rien poster et de faire silence radio [...] ça a été brutal, son arrêt a été très brutal, très imprévu ça a fait beaucoup de mal, autant à vous, autant à sa communauté, autant à moi, à ses proches, à tout le monde et à elle, à elle-même avant tout, à elle-même<sup>166</sup>

Et comme nous l'avons précédemment évoqué, bien souvent sur YouTube son créateur de contenu se doit d'informer antérieurement ou ultérieurement de la pratique de sa déconnexion résolue à sa communauté au risque d'être entre autres directement ou indirectement harcelé comme ça été le cas pour la sœur de cette vidéaste à savoir Keyza. Bien qu'en 2017 celle-ci

<sup>165</sup>jacksepticeye. (2024, 5 avril). *Am I retiring From Youtube ?* [Vidéo], 12:41-13:10, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7XIHCoEJenE>

<sup>166</sup>Keyza. (2021, 19 décembre). *La DISPARITION d'ADELINEVIDEOS EXPLIQUÉE (et la mienne)* [Vidéo], 04:47, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CyxZ2zL2jm0>

continuait à produire du contenu sur la plateforme (moins qu'en 2015) après l'arrêt total de sa soeur-youtubeuse, cette dernière s'est vue notamment être harcelée à ce sujet comme rend compte cet extrait :

Et il y a eu une pression qui a été exercée sur moi, la communauté, enfin je vous montre du doigt pas vraiment mais certaines personnes de la communauté ont dit mais elle aurait pu dire quelque chose au moins, écrire un message, nous donner un signe de vie, nous donner une raison, pas forcément une raison mais au moins dire je fais une pause, j'arrête pour l'instant. Et moi je me suis fait, on va le dire, un petit peu harcelée je pense, j'étais harcelée oui, au point de recevoir des messages très très très très très très méchants.<sup>167</sup>

Et au vu du départ de sa soeur, son acolyte sur YouTube, en plus de cet harcèlement, la youtubeuse Kezya a également moins produit de contenus vidéographiques comme celle-ci l'explique en ces mots dans une autre vidéo à ce sujet :

Il faut savoir que le premier gros choc que j'ai vécu ça a été l'arrêt d'Adeline sur YouTube parce que oui on avait chacune nos chaînes et chacune nos contenus mais on faisait aussi beaucoup de vidéos ensemble et c'était vraiment une joie de tourner cette vidéo. Enfin je pense que ça se voyait dans les vidéos, le naturel, on était tout le temps en train de rigoler, on est hyper complices, on l'est toujours mais c'est le fait qu'elle a en quelque sorte disparu de YouTube, que je me suis retrouvée toute seule, bien que j'ai ma chaîne je le sais très bien mais c'est comme s'il manquait une partie de moi en fait.<sup>168</sup>

Ainsi, tout comme la normalité de la connexion au numérique s'inspire et s'impose dans nos sociétés, la pratique de la déconnexion volontaire aux TIC est une pratique hors-numérique qui s'insuffle également comme témoin le cas de ces sœurs-youtubeuses. Notons toutefois que le caractère définitif d'une déconnexion volontaire au numérique est continuellement remis en question à mesure où celui qui la pratique décide de se reconnecter à l'objet de sa déconnexion numérique. C'est une chose que rend notamment compte la youtubeuse

---

<sup>167</sup>Keyza. (2021, 19 décembre). *La DISPARITION d'ADELINEVIDEOS EXPLIQUÉE (et la mienne)* [Vidéo], 09:16, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CyxZ2zL2jm0>

<sup>168</sup>Keyza. (2023, 27 octobre). *Je n'ai pas dit toute la vérité + un VRAI RETOUR ?* [Vidéo], 05:50, YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_OufJl-kJiA](https://www.youtube.com/watch?v=_OufJl-kJiA)

AdelineVideos avec ses tentatives de reconnexion à la plateforme autrement dit dans son cas de (re)production puis de publication régulière de contenus vidéographiques. Bien que celle-ci se soit totalement affranchie de son statut de youtubeuse jusqu'au point de supprimer sa chaîne et les autres TIC lui étant associée comme son compte Snapchat, cette dernière a toutefois tenté de revenir à ses activités de vidéaste courant 2019 soit deux années après avoir arrêté de produire mais en vain comme l'explique son porte-parole à savoir sa soeur en ces mots :

Du coup là je vais revoir Adeline et je lui dis t'as pas posté ? T'as pas fait de vidéo ? T'es pas prête ou tu prévois peut-être pour le mois d'octobre ? T'as un petit peu décalé peut-être ? J'avais pas trop de réponses, elle me laissait un petit peu dans le flou. Et elle me repoussait un petit peu et là je me suis dit je lui ai posé la question quelques fois au bout de quelques semaines Tu sais quand tu as posté, tu m'avais dit septembre, on est en octobre Bon maintenant on est en novembre, on arrive à la fin de l'année<sup>169</sup>

En cela, cette youtubeuse montre que la déconnexion volontaire et définitive au numérique est réalisable, et ce, toutefois dans un cadre de production. L'arrêt définitif de consommation autrement de visionnage de contenus numériques reste cependant difficile, rappelant en cela Francis Jauréguiberry<sup>170</sup>. Il s'agit d'un fait qui se confirme notamment chez les youtubeurs qui se déconnectent pour des motifs d'addiction aux réseaux sociaux ! Attardons-nous de fait à ce sujet.

*b) La dépendance au numérique : motif de déconnexion volontaire et preuve d'une conscientisation du soi numérique*

Au cours de notre recherche au sujet de la pratique de la déconnexion volontaire aux Technologies de l'Information et de la Communication des youtubeurs. Nous avons été marqués par la récurrence de la dépendance au numérique comme motif d'arrêt temporaire aux TIC. Et au sein du discours des youtubeurs observés, ce fort attachement est souvent dépeint comme un mal certes individuel qu'ils ont alors remarqué au sein de leur propre

---

<sup>169</sup>Keyza. (2021, 19 décembre). *La DISPARITION d'ADELINEVIDEOS EXPLIQUÉE (et la mienne)* [Vidéo], 12:49, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CyxZ2zL2jm0>

<sup>170</sup>Francis Jauréguiberry, (2014) *La déconnexion aux technologies de communication Réseaux (n° 186)*, « [la déconnexion n'est] jamais définitive, mais toujours ponctuelle, partielle et située dans des contextes où "trop" est trop, où "encore" ne fait plus sens et où "plus" devient insupportable... », p.31

usage. Mais il s'agit bien souvent d'une singularité qui reflète un mal collectif comme le montre si bien le petit<sup>171</sup> youtubeur anglophone : Alex Leon.

Ainsi, au sein de l'une des vidéos de sa chaîne, ce dernier revient sur son expérience de déconnexion volontaire temporaire à Tik Tok, Instagram et Snapchat. N'ayant pas consulté et/ou produit de contenus sur ces plateformes pendant 100 jours, ce youtubeur s'épanche quant à cette expérience s'achevant à l'instant où celui-ci tourne sa vidéo comme celui-ci déclare dans cet extrait : « *this is all about the 100 day break that I took from social media. Today is day 100.* »<sup>172</sup> (*il s'agit de la pause de 100 jours que j'ai prise des médias sociaux. Aujourd'hui, c'est le 100e jour. [traduit par DeepL]*). Assis face à sa caméra dans une salle connotant la relaxation (**voir annexe 3**), ce dernier exprime dès les premières secondes de sa vidéo les raisons de sa déconnexion, et ce en ces mots :

why I quit TikTok, Instagram and Snapchat, you know, breaking this social media addiction. [...] but I really believe that it's something that as a society, especially in the Western society, we haven't got a grip on how to manage this thing. You know, there's a lack of regulation and clarity over the ages in which people should be using social media and it really has become a thing in which we have to make a personal decision. Now, I know a lot of people that have taken breaks from social media. I even myself have taken breaks from social media. But this time I wanted to do a prolonged period just to see how it would benefit me. There have been plenty of studies that actually have emerged that have shown that social media can negatively impact mental health, even physical health<sup>173</sup> (*pourquoi j'ai quitté TikTok, Instagram et Snapchat, vous savez, brisant cette dépendance aux médias sociaux. [...] mais je crois vraiment que c'est quelque chose qu'en tant que société, en particulier dans la société occidentale, nous n'avons pas de prise sur la façon de gérer cette chose. Vous savez, il y a un manque de réglementation et de clarté au fil des âges dans lequel les gens devraient utiliser les médias sociaux et c'est vraiment devenu une chose dans laquelle nous devons prendre une décision personnelle. Maintenant, je connais beaucoup de gens qui ont fait des pauses sur les réseaux sociaux. J'ai même moi-même fait des pauses sur les réseaux sociaux. Mais cette fois, je voulais faire une période prolongée juste*

---

<sup>171</sup>est suivi par 213 abonnés au 23 mars 2024

<sup>172</sup>Alex Leon. (2023, août 13). *Breaking My Social Media Addiction : Why I Quit TikTok, Instagram, and Snapchat* [Vidéo], 00:00, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0ujWytY4POs>

<sup>173</sup>ibid. , 00:38

*pour voir comment cela me serait bénéfique. De nombreuses études ont montré que les médias sociaux peuvent avoir un impact négatif sur la santé mentale, même physique [traduit par DeepL])*

En mettant de fait en exergue sa propre dépendance aux réseaux sociaux en plus de montrer que la déconnexion volontaire à ces TIC est également réalisée par d'autres personnes à travers les brefs apports scientifiques qu'il mentionne, ce youtubeur nous manifeste ainsi la dimension collective de cette pratique éloignée du numérique. Et donc afin de recréer une routine saine quant à l'usage des réseaux sociaux, ce dernier a donc mis en place divers stratégies afin d'y parvenir comme rend compte cet extrait :

I was looking to replace the bad habit with a good habit. And that in hindsight is definitely something that I would encourage you to do is replace that bad habit with a good habit. [...] So for social media, I was using it sometimes to boost my hormones to make me feel better. You know, you could post a picture, your hormonal response will be that of if you did exercise. So I replaced that time with doing something for my mind or for my body.<sup>174</sup> *(je cherchais à remplacer la mauvaise habitude par une bonne habitude. Et avec le recul, c'est certainement quelque chose que je vous encouragerais à faire, c'est de remplacer cette mauvaise habitude par une bonne habitude. [...] Donc, pour les médias sociaux, je l'utilisais parfois pour stimuler mes hormones afin de me sentir mieux. Vous savez, vous pouvez poster une photo, votre réponse hormonale sera celle de si vous faisiez de l'exercice. J'ai donc remplacé ce temps par quelque chose pour mon esprit ou pour mon corps. [traduit par DeepL])*

En cela, ce youtubeur nous rappelle une autre vidéo de l'un de ses compères promouvant la pratique de la déconnexion volontaire aux TIC au vu de leur caractère addictif.

Publiée le 04 août 2020<sup>175</sup>, cette vidéo du youtubeur anglophone After Skool rend compte de la dimension addictive du numérique en nous présentant le jeune dopaminergique comme solution afin de s'en affranchir. En plus de son partage d'expérience de déconnexion passée qui continue d'influencer ses usages numériques actuels en 2020, ce dernier s'adonne à une

---

<sup>174</sup>Alex Leon. (2023, août 13). *Breaking My Social Media Addiction : Why I Quit TikTok, Instagram, and Snapchat* [Vidéo], 03:16-03:46, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0ujWytY4POs>

<sup>175</sup>soit il y a trois ans au 23 mars 2024

réelle transmission de savoir et d'astuces afin de vaincre tout fort attachement au numérique. Ainsi, ce youtubeur déclame dès les premiers instants de sa vidéo :

Thankfully, there is a way to regain control of your impulses and take your power back through a practice called dopamine fasting. What's that you say? Well, first we need an understanding of dopamine. [...] According to Loretta Bruning, author of *Habits of a Happy Brain*, dopamine is triggered by new rewards. [...] Your brain is already looking for the next great way to meet your needs. However, with video games, porn sites, and social media, your brain always has the next thing to be excited about because they are engineered to trigger constant dopamine release.<sup>176</sup> (*La dopamine est une substance chimique du cerveau associée au désir. [...] Selon Loretta Bruning, auteur de Habits of a Happy Brain, la dopamine est déclenchée par de nouvelles récompenses. [...] Votre cerveau est déjà à la recherche de la prochaine grande façon de répondre à vos besoins. Cependant, avec les jeux vidéo, les sites pornographiques et les médias sociaux, votre cerveau a toujours la prochaine chose à exciter car ils sont conçus pour déclencher une libération constante de dopamine. [traduit par DeepL]*)

Ce jeûne numérique autrement dit cette absence de consommation de contenus numérique dans ce cas en l'occurrence peut être réalisé par le biais de différentes conduites face aux TIC. Ainsi, After Skool donne plusieurs astuces afin d'y parvenir comme celles quelquefois observés au cours de l'ensemble de notre analyse à savoir la suppression d'applications numériques ou encore l'éloignement d'objets numériques comme témoigne de fait cet extrait : « *[n]umber one, remove the stimulus by putting your phone in another room or disable notifications. Or two, engage in an activity that is not compatible with reading your phone.* »<sup>177</sup> (*[p]remièrement, supprimez le stimulus en plaçant votre téléphone dans une autre pièce ou désactivez les notifications. Ou deux, engagez-vous dans une activité qui n'est pas compatible avec la lecture de votre téléphone. [traduit par DeepL]*).

Bien que ces conduites hors du numérique invitent le dépendant à être davantage conscient de ses usages passés et futurs du numérique. Ce youtubeur fait également part d'une autre

---

<sup>176</sup>After Skool. (2020, août 4). *Dopamine Fasting 2.0 - Overcome Addiction & Restore motivation* [Vidéo], 01:01-01:29, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=jCWADjUA9iI>

<sup>177</sup>ibid. , 03:20-04:18

conduite qu'il préconise aux dépendants des TIC à savoir le « *urge surfing* ». Traduisant factuellement un désir irrésistible de faire usage d'une technologie numérique, cette conduite trouve ainsi son nom en raison du comportement compulsif duquel celle-ci découle comme manifeste alors cet extrait :

It's about reducing impulsive behavior, not reducing dopamine itself. [...] but you can use a technique called urge surfing, which is essentially being mindful for a few minutes. Bring your attention to where you feel the urge in your body and simply be with it. Describe what the sensations feel like. When you are done, thank yourself and set your intention for what you'll do next in your day. This will become easier over time and you'll likely feel a sense of accomplishment.<sup>178</sup> (*vous pouvez utiliser une technique appelée urge surfing, qui consiste essentiellement à être conscient pendant quelques minutes. Portez votre attention sur l'endroit où vous ressentez l'envie dans votre corps et soyez simplement avec lui. Décrivez à quoi ressemblent les sensations. Lorsque vous avez terminé, remerciez-vous et définissez votre intention pour ce que vous ferez ensuite dans votre journée. [traduit par DeepL]*)

Cette méthode suggère de fait à la personne qui la ressent de revenir à un état de pleine conscience concernant ses usages du numérique, et ce notamment pendant des temporalités de déconnexion volontaire résolument définies. Ainsi, en observant l'espace commentaire de la précédente vidéo, nous pouvons de fait voir cette théorisation efficiente à l'échelle collective comme rend alors compte ce commentaire : « *I have discovered that some things that I get the dopamine rush from are easy to get away from with a traditional fast. Some are more deeply rooted, however, and I think this dopamine fast 2.0 will be good for those things that just keep derailing me again and again.* »<sup>179</sup> (*J'ai découvert que certaines choses qui me provoquent une poussée de dopamine sont faciles à échapper avec un jeûne traditionnel. Certains sont cependant plus profondément enracinés, et je pense que ce dopamine rapide 2.0 sera bon pour ces choses qui ne cessent de me faire dérailler encore et encore. [traduit par DeepL]*).

---

<sup>178</sup>After Skool. (2020, août 4). *Dopamine Fasting 2.0 - Overcome Addiction & Restore motivation* [Vidéo], 04:18, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=jCWADjUA9iI>

<sup>179</sup>ibid. , @regularfather4708

En cela, ce youtubeur nous montre ainsi que la pratique de la déconnexion volontaire aux TIC se réalise de manière diverses et variées en plus d'être une pratique de pleine conscience, et ce notamment afin de vaincre les comportements compulsifs de ses utilisateurs face à ces technologies. D'autres, youtubeurs manifestent également cette quête vers cette pleine conscience permise par l'arrêt du numérique mais cette fois-ci pour des mobiles spirituels. Intéressons-nous de fait aux youtubeurs qui s'affranchissent de l'influence du numérique en raison de valeurs religieuses.

*c) La préservation de soi du numérique : motif de déconnexion volontaire et preuve d'une conscientisation du soi spirituel*

Au cours de notre analyse quant à la pratique de la déconnexion volontaire au numérique chez les youtubeurs, nous nous sommes également intéressés à ceux qui s'abstenaient de l'usage des Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) pour des motifs spirituels. Et ce, d'une part pour la conscientisation de l'être profond qu'ils déclarent être et d'une autre part pour le fait que la déconnexion au numérique s'érige chez ces derniers comme une norme, motivée par leur foi religieuse. Et au vu de leur récurrence, nous avons en partie choisi d'analyser des youtubeurs de confessions chrétiennes et musulmanes. De plus, en raison de la rareté des déconnexions volontaires définitives sur YouTube, rappelant ainsi la thèse du sociologue Francis Jauréguiberry qu'il exprime en ces mots : « *[l]a déconnexion n'est jamais définitive, mais toujours ponctuelle, partielle et située dans des contextes où "trop" est trop, où "encore" ne fait plus sens et où "plus" devient insupportable* »<sup>180</sup>. Nous avons de fait analysé des cas de youtubeurs qui se déconnectent temporairement des TIC, et ce notamment en termes de consommation et parfois de production de contenus numériques. Ainsi, analysons le premier cas de figure que nous avons retenu afin de constituer notre dense typologie des déconnexions volontaires réalisées par des youtubeurs en plus d'être rendues visibles sur cette plateforme au sein de laquelle ces derniers œuvrent.

Certains youtubeurs décident de fait de s'adonner à la pratique de la déconnexion volontaire au numérique de manière temporaire, et ce notamment à des périodes religieuses solennelles. Bien qu'il s'agisse d'un choix personnel sans que ce dernier soit convenu par le dogme religieux, cette décision de déconnexion aux TIC est notamment appliquée par des

---

<sup>180</sup>Francis Jauréguiberry, (2014) La déconnexion aux technologies de communication *Réseaux* (n° 186), p.31

youtubeurs souhaitant se rapprocher davantage de Dieu. C'est ce que nous avons alors observé chez une jeune youtubeuse francophone : Vanille. Étant suivie par environ 3 mille personnes sur sa chaîne YouTube, cette dernière revient au cours d'une vidéo sur son expérience d'arrêt d'un mois des réseaux sociaux, décidé afin de mener à bien son carême. Il s'agit d'une « [p]ériode de quarante-six jours située entre le mardi gras et le jour de Pâques, pendant laquelle les catholiques sont invités par leur Église à faire certains jours jeûne et abstinence et à se livrer à la prière et aux pratiques pénitentielles. »<sup>181</sup>. Étant efficiente au moment où celle-ci tourne, sa déconnexion volontaire est donc partielle puisque cette dernière fait encore usage de YouTube, chose dont elle témoigne ainsi en ces mots :

Alors si vous ne savez pas, en ce moment c'est le carême. Du coup j'ai décidé de mettre les réseaux entièrement de côté. Donc qu'est-ce que ça veut dire? Ça veut dire que j'ai tout supprimé. J'ai supprimé Insta, j'ai supprimé Snapchat, j'ai supprimé TikTok, j'ai supprimé Twitter. J'ai tout supprimé. Tout de A à Z. Je n'ai pas fait d'exception à part YouTube. [...] c'est pas submergant comme plateforme donc je peux faire avec et puis j'ai envie de poser des vidéos cependant les réseaux sociaux c'est lourd on se rend pas compte de comment ça impacte notre relation avec dieu les réseaux sociaux peuvent avoir un impact négatif<sup>182</sup>

Et ce, afin de ne pas se laisser submerger par l'influence négative des précédents réseaux sociaux cités durant cette période introspective et de communion avec Dieu comme mentionné ci-dessus. Cette influence négative dont cette dernière fait part s'entend plus précisément au travers du flux informationnel continu présent sur les réseaux sociaux sur qui celle-ci en plus de ses semblables utilisateurs n'ont pas de contrôle. Ainsi, cette youtubeuse déclare :

on voit vraiment de tout et n'importe quoi on choisit pas vraiment ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas voir même si tu t'abonnes à des comptes il y aura toujours des publications, toujours des suggestions. En étant sur les réseaux sociaux j'ai remarqué que ma relation à mes yeux avait beaucoup été impactée c'est-à-dire que je voyais

---

<sup>181</sup> ASCETIQUE : définition de ASCETIQUE. (s. d.). <https://www.cnrtl.fr/definition/ascetique>

<sup>182</sup> Vanille. (2024, 23 février). *Être jeune et Chrétien en 2024 (musique mondaine, réseaux sociaux, le monde. . .)* [Vidéo], 06:18-06:48, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vznbORDdf88>

tout. C'est pas que je voyais que des choses négatives mais je voyais trop de choses notamment sur tiktok et même instagram par moments je voyais trop de choses.<sup>183</sup>

Se faisant, la youtubeuse Vanille a de fait établi une sorte de pacte de connexion intangible mais décidé en son for intérieur qui l'octroie alors à n'utilisait que WhatsApp comme technologie de communication comme rend alors compte ce passage : « *quand je vous dis que j'ai rien, mon seul moyen de communication c'est WhatsApp. Donc en voyant tout ce qui se passe sur les réseaux sociaux* »<sup>184</sup>. Et comme nous l'avons précédemment observé au cours de notre développement, la pratique de la déconnexion volontaire aux TIC est une conduite impopulaire au vu de l'hyperconnexion de nos sociétés actuelles. En menant de fait une pratique de la sorte étant d'autant plus motivée par un élan spirituel n'étant pas concerné par tous, cette youtubeuse francophone nous confirme davantage la dimension marginale de son jeûne numérique n'étant aucunement la résultante d'une pratique ascétique de la foi chrétienne. Ainsi, cette dernière déclame :

Je n'ai pas arrêté les réseaux sociaux pour me séparer définitivement du monde, seulement pour me préserver durant mon carême. En tant que chrétien nous ne sommes pas du monde mais devons apprendre à cohabiter avec lui et les personnes qui ne sont pas encore sauvés [...] [car dans] Matthieu 22 verset 37. Jésus [dit] Tu dois aimer le Seigneur de tout ton cœur, de tout ton être et de toute ton intelligence. C'est le plus important et le premier des commandements. Et voici le deuxième commandement qui est aussi important que le premier. Tu dois aimer ton prochain comme toi-même.<sup>185</sup>

De fait, par son arrêt temporaire des réseaux sociaux en plein carême, cette youtubeuse manifeste l'idée de préservation de son soi véritable, quête étant de fait motivée par ses valeurs religieuses. En cela, cette dernière fait écho à un autre youtubeur également chrétien mais cette fois-ci anglophone.

---

<sup>183</sup>Vanille. (2024, 23 février). *Être jeune et Chrétien en 2024 (musique mondaine, réseaux sociaux, le monde. . .)* [Vidéo], 08:47, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vznbORDdf88>

<sup>184</sup>ibid. , 08:47

<sup>185</sup>Vanille. (2024, 23 février). *Être jeune et Chrétien en 2024 (musique mondaine, réseaux sociaux, le monde. . .)* [Vidéo], 11:21, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vznbORDdf88>

Étant suivi par environ 588 mille personnes, Alex Wilson est un youtubeur chrétien américain. Partageant ainsi sa foi chrétienne sur YouTube, ce dernier a également mené une expérience de déconnexion volontaire aux réseaux sociaux qu'il relate de fait en vidéo. À l'inverse de la précédente youtubeuse mentionnée, celui-ci l'a réalisé durant six mois, et ce afin d'être plus en phase avec ses valeurs spirituelles. À la fin de cette expérience d'arrêt temporaire numérique, celui-ci réalise notamment qu'il cultivait grâce aux réseaux sociaux un péché pourtant blâmé par le dogme chrétien auquel il fait donc allégeance à savoir l'amour de soi, chose dont il rend de fait compte en cet extrait : « *I was addicted to approval now I know we talk about this a lot anytime someone talks about the dangers of social media but Jesus talks about this danger called the praise of man* »<sup>186</sup> (*j'étais accro à l'approbation maintenant Je sais que nous en parlons beaucoup à tout moment quelqu'un parle des dangers de mais Jésus en parle le danger appelait la louange de l'homme [traduit par DeepL]*). L'ayant alors permis de réaliser une réalité quant à sa personnalité nourrie par les réseaux sociaux mais réprimandée par sa foi chrétienne, cette déconnexion volontaire et temporaire au numérique a de ce fait été favorable pour l'être spirituel et donc profond qu'il incarne. C'est une chose que ce dernier soutient fièrement en ces mots, montrant subtilement à travers son propos que sa présence numérique, fraîchement rétablie par sa réutilisation des réseaux sociaux, met parfois au défi son essence spirituelle : « *I'm free from the addiction of approval I know I'm still addicted to wanting praise but I'm free from it because what I'm realizing is I have more time to spend with God* »<sup>187</sup> (*je suis aussi libéré de la dépendance de l'approbation, je sais que je suis toujours accro à vouloir des louanges, mais j'en suis libre parce que ce que je réalise, c'est que j'ai plus de temps à passer avec Dieu [traduit par DeepL]*).

En cela, cette libération vécue et manifestée par le précédent youtubeur nous rappelle un de ses compères francophones mais cette fois-ci de confession musulmane à savoir redazerelevrai. Au cours de l'une de ses vidéos, ce dernier manifeste sa sobriété numérique quotidienne envers les réseaux sociaux, se traduisant par exemple par la sélection consciente des personnes qu'il suit au sein de ces dernières dont celui-ci suggère à sa communauté. Et ce, afin de ne pas corrompre sa foi en raison de l'obscurité omnipotente sur ces TIC, chose dont il témoigne en ces mots :

---

<sup>186</sup>Alex Wilson. (2022, 16 novembre). *6 Months with No Social Media | Alex Wilson* [Vidéo], 1:58-2:40, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=gIinJvUVOeU>

<sup>187</sup>ibid. , 3:18-4:00.

On est partout frère et on est actifs et on est des consommateurs de médias visuels. [...] Et le problème se pose là, ok ? Si tu suis des personnes qui sont dégueulasses, ok ? Ça c'est le mot le plus propre que je peux utiliser, dégueulasses. Vous allez finir par être comme eux [...] tu suis des gens comme ça, tu ne pourras jamais préserver ta foi. Parce qu'à chaque fois que tu regardes des affaires, ça va influencer ton coeur. Tout ce qui passe par les yeux... Ok, écoute, écoute bien ça. C'est pas moi qui le dis, ça c'est un alim, j'oublie son nom, ok ? Parce que je suis nul. Il y a un hadith [verset coranique] qui dit, tout ce qui passe par les yeux finit par affecter le coeur. [...] ça fait deux ans que je suis sur les réseaux. Et je peux vous dire un truc, moi je suis pas la meilleure personne, bro. Si tu veux pas me suivre, suis moi pas c'est pas grave bro, c'est pas grave. Et ce que je suis en train de te dire c'est que, au moins, ait un petit critère de sélection de ce que tu suis sur ton Insta, sur ton Tik Tok frère.<sup>188</sup>

En cela, ce youtubeur témoigne ainsi d'un usage conscient quotidien des réseaux sociaux afin de préserver son soi spirituel. À l'inverse des précédentes déconnexions volontaires analysées, cette sobriété numérique intervient durant les temporalités de connexion numérique. Ce qui complète alors notre grande typologie concernant les déconnexions volontaires entreprises par les youtubeurs.

C'est donc ainsi que les youtubeurs préservent leur soi profond par le biais d'un arrêt temporaire ou d'un usage sobre au quotidien du numérique, délibérément choisi sous l'influence de leur foi religieuse. En cela, ces derniers nous confirment que la déconnexion volontaire au numérique est une pratique aux motifs divers, s'appliquant ainsi personnellement. Il s'agit aussi d'une conduite hors du numérique qui permet de comprendre et d'interroger ses propres usages des TIC. Et ce, en raison du retour sur soi individuel qu'elle produit en chaque personne la pratiquant et/ou la promouvant. Toutefois, cette conduite permet également de s'intéresser à l'aspect collectif du numérique, chose que nous verrons ainsi au sein du collectif de youtubeurs que nous analyserons prochainement : l'association éco-activiste The Shift Project.

---

<sup>188</sup>redazerelevrai. (2022, 8 juillet). *Les influenceurs peuvent t'amener en Enfer bro* [Vidéo], 02:03-05:39, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=4yqBUMbl0Bc>

### **III) The Shift Project : une association éco-activiste française principalement présente sur YouTube défenseuse d'une connexion sobre aux Technologies de l'Information et de la Communication**

#### **1. L'éco-activisme sur YouTube : pour une conscientisation des masses quant aux conséquences environnementales actuelles liées aux Technologies de l'Information et de la Communication placée sous l'étendard de la sobriété numérique**

*a) L'éducation à la sobriété numérique à l'échelle professionnelle : un devoir professionnel ?*

Comme précédemment observé, YouTube est une Technologie de l'Information et de la Communication (TIC) qui permet à de nombreux youtubeurs de s'exprimer quant à leur pratique de la déconnexion volontaire au numérique. Ayant été réalisées pour la plupart de ces derniers à l'échelle individuelle, ces conduites de non-usage des TIC rendent bien souvent compte d'un changement au sein de leurs pratiques habituelles du numérique. En effet, chez la majorité des youtubeurs analysés, cette pratique de la déconnexion volontaire aux TIC était désormais marquée par un usage du numérique plus conscient et parfois plus sobre. De ce fait, nous avons donc décidé d'observer un autre type de youtubeurs promouvant un usage sobre du numérique, et ce de manière collective. Pour ce faire, nous nous sommes ainsi intéressés à un collectif de youtubeurs qui sensibilise à la déconnexion volontaire au numérique pour des raisons jusqu'alors ignorées à savoir la cause environnementale dont il témoigne en ces mots : « *[l]a transition numérique génère actuellement une augmentation forte de l'empreinte énergétique directe du numérique. Cette empreinte inclut l'énergie de fabrication et d'utilisation des équipements (serveurs, réseaux, terminaux). Elle est en progression rapide, de 9 % par an* »<sup>189</sup>. S'affranchissant de l'image archétypique du youtubeur se filmant seul dans sa chambre (Maire, V. 2019), ce collectif de youtubeurs est en réalité une association française éco-activiste qui œuvre pour l'adoption d'une sobriété numérique à l'échelle nationale et internationale. Créée en 2010, cette dernière défend alors un usage plus conscient et sobre des TIC comme rend compte cet extrait : « *[l]a sobriété numérique, c'est passer d'un numérique instinctif voire compulsif à un numérique piloté, qui*

---

<sup>189</sup>extrait tiré du résumé aux décideurs de 2018, réalisé par The Shift Project et lui-même extrait de Project, S. (2021, 28 juin). « Pour une sobriété numérique » : le nouveau rapport du Shift sur l'impact environnemental du numérique. The Shift Project. <https://theshiftproject.org/article/pour-une-sobriete-numerique-rapport-shift/>

*sait choisir ses directions : au vu des opportunités, mais également au vu des risques.* »<sup>190</sup>. S'étant popularisé en France dans les années 2008 (Nicolaï, J. et Peragin, L. 2022), ce concept de sobriété numérique défendu par l'association éco-activiste The Shift Project s'entend ainsi à juste titre dans notre étude concernant la pratique des youtubeurs de la déconnexion volontaire aux TIC en raison de son opposition à l'hyperconnexion de nos sociétés actuelles, autre pan d'analyse suggéré par notre sujet d'étude. Et au vu de l'urgence climatique de ces dernières années engendrée par la fabrication et l'usage des TIC (The Shift Project, 2021), cette association éco-activiste a donc jugé nécessaire l'adoption de conduites numériques sobres, et ce à l'échelle collective comme témoignent les vidéos de sensibilisation qui pullulent sur sa chaîne YouTube. Mais également à l'échelle individuelle comme nous le verrons au cours de la seconde partie de notre développement à travers sa propre conduite sobre du numérique.

Pour alors apporter un changement dans les usages numériques de nos sociétés contemporaines, le groupe The Shift Project s'adresse premièrement aux professionnels francophones et européens. Ainsi, le 02 septembre 2020, il publie une vidéo à ce sujet qui s'intitule *Présentation - Rapport "Déployer la sobriété numérique" - 15/10/2020*<sup>191</sup>. Cette vidéo revient sur les gestes nécessaires à appliquer en milieu professionnel afin de réduire l'empreinte carbone des entreprises européennes voire internationales fabricantes et/ou utilisatrices des TIC (*voir annexe 4*).

Selon The Shift Project, cette transition écologique et numérique se faisant dans le cadre de l'adoption de la sobriété numérique en milieu professionnel doit s'opérer par la mobilisation des directions générales des entreprises<sup>192</sup>. En effet, ces acteurs économiques détiennent une force non négligeable rendant possible "tout" changement à savoir le pouvoir financier comme le manifeste de fait cet extrait : *« vous n'êtes pas sans savoir que la finance a un rôle particulier à jouer dans la transition écologique. D'une part, surprise, elle a un impact sur le système. »*<sup>193</sup>. Cependant, cette mobilisation doit également concerner les autres acteurs de ces milieux professionnels notamment leurs salariés, et ce même si ces derniers sont

---

<sup>190</sup>Toledano, I. (2021, juillet 23). *Publication du rapport « Déployer la sobriété numérique »*. The Shift Project. <https://theshiftproject.org/article/deployer-la-sobriete-numerique-rapport-shift/>

<sup>191</sup>The Shift Project. (2020, 2 novembre). *Présentation - Rapport « Déployer la sobriété numérique » - 15/10/2020* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZIVfMHL7ALk>

<sup>192</sup>ibid., 44:34-45:38

<sup>193</sup>The Shift Project. (2023, 20 avril). *The Pitch Project : nos travaux « ClimatSup - Enseignement supérieur » - Ateliers du Shift (2023)* [Vidéo], 01:44-01:05. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3RBBM9So5b0>

subordonnés. En effet, d'après The Shift Project, l'adoption d'une culture de sobriété numérique en milieu professionnel est également indispensable afin d'y voir s'accomplir une transition écologique et numérique efficiente. Fondée sur quatre piliers à savoir : la formation ; la sensibilisation ; la communication interne ; et celle externe (voir annexe 5), cette culture de la sobriété numérique a notamment pour but de « *développer un usage du numérique en pleine conscience de ses impacts environnementaux l'ensemble des collaborateurs de l'organisation* »<sup>194</sup>. Ainsi, la conscientisation des masses en milieu professionnel est au cœur de l'action éco-activiste entreprise par The Shift Project. Cette prise de conscience autrement dit cette éducation à la sobriété numérique s'observe notamment au travers de la question de la mesure dans le contexte d'usage numérique, chose dont manifeste ainsi The Shift Project en ces mots :

la rigueur elle vient avec la mesure pour mesurer l'impact du système d'information de bout en bout. C'est important le bout en bout parce qu'on va voir [...] l'objectif c'est d'alimenter les décisions relatives au système d'information en s'appuyant sur des faits objectifs et quantitatifs. La mesure elle concerne toute la matérialité du système d'information des serveurs en terminaux aux terminaux en passant par les infrastructures réseaux et elle concerne principalement de temps du cycle de vie matérielles la fabrication et l'usage<sup>195</sup>.

Se faisant, ce passage confirme le bien-fondé de notre problématique en montrant le rôle de la déconnexion volontaire dans la conscientisation des usages numériques des TIC. S'incarnant dans cet extrait à travers la pratique d'une conduite numérique sobre à savoir la réduction de ses usages numériques habituels, et ce par la mesure. La déconnexion volontaire au numérique promue par The Shift Project s'érige afin d'être employée à l'échelle collective mais également individuelle en milieu professionnel, fait que confirme littéralement l'intervenante de la précédente vidéo mentionnée en début de développement :

il est important de décrire et d'analyser les usages et d'en comprendre les effets. Afin de bien cerner ce que sont ces usages pour les comprendre, pour voir comment ils naissent, pour voir comment ils évoluent. Et en fait tout ça pour se rendre capable de

---

<sup>194</sup>The Shift Project. (2020, 2 novembre). *Présentation - Rapport « Déployer la sobriété numérique » - 15/10/2020* [Vidéo]. YouTube, 46:32. <https://www.youtube.com/watch?v=ZIVfMHL7ALk>

<sup>195</sup>ibid. , 48:40 - 49:35

quoi est bien pour se rendre capable de piloter ces usages c'est-à-dire de faire les règles qu'on va pouvoir s'auto prescrire dans la gestion du numérique et faire les règles qu'on peut s'auto prescrire ça s'appelle l'autonomie [...]

on fait le choix de l'autonomie quand on comprend les usages, quand on est capable de les piloter et quand on est capable de produire les règles qu'on pourra collectivement s'auto prescrire.<sup>196</sup>

C'est ainsi que l'association The Shift Project œuvre pour l'adoption de conduites numériques sobres en milieu professionnel. Consciente de la corrélation factuelle entre la profession et la formation, cette dernière propose également des solutions de sobriété numérique pour le milieu éducatif. Attardons-nous donc sur ce sujet.

*b) L'éducation à la sobriété numérique à l'échelle éducative : un enseignement académique nécessaire ?*

Dans ce contexte d'urgence environnementale actuelle, l'association The Shift Project œuvre également pour l'adoption de conduites numériques sobres à l'échelle éducative, et ce toujours dans cette volonté de former les masses comme témoigne ainsi notre vidéo d'analyse tirée de sa chaîne YouTube : The Pitch Project : nos travaux « ClimatSup - Enseignement supérieur » - Ateliers du Shift (2023)<sup>197</sup>. Mise en ligne le 20/04/2023 soit il y a 1 an au 23/03/2024 en plus de cumuler 603 vues, 1 commentaire et 11 j'aime. Cette vidéo s'adresse en particulier aux acteurs éducatifs francophones. Et elle rend compte de l'absence ou du moins de la présence partielle d'enseignements au sujet de la transition écologique et numérique dans les formations publiques ou privées françaises comme témoigne son intervenant en ces mots :

[m]ais il se trouve que du côté de l'offre de formation, on a vraiment un déficit sur ces sujets-là. Si vous suivez les travaux du CHIF sur l'enseignement supérieur depuis les premiers travaux ici en 2018, qui se sont mis en place dans l'enseignement supérieur et notamment des mobilisations étudiantes mais aussi des travaux de plusieurs acteurs comme le chiffre qui ne met pas que pour mettre le sujet sur la table de la transformation des propres formations et puis du coup ça s'est venu aussi avec une

---

<sup>196</sup>The Shift Project. (2020, 2 novembre). *Présentation - Rapport « Déployer la sobriété numérique »* - 15/10/2020 [Vidéo]. YouTube, 1:09:06 - 1:10:49. <https://www.youtube.com/watch?v=ZIVfMHL7ALk>

<sup>197</sup>The Shift Project. (2023, avril 20). *The Pitch Project : nos travaux « ClimatSup - Enseignement supérieur »* - Ateliers du Shift (2023) [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3RBBM9So5b0>

crise de conscience et quand on a fait un sondage auprès d'enseignants, que leur établissement de former les étudiants à la transition écologique.<sup>198</sup>

Proposant ainsi une solution à ce déficit formationnel, l'association The Shift Project justifie le pan de son action en raison du lien évident qui existe entre la profession et la formation. Comme nous l'avons précédemment observé, ce groupe lutte entre autres afin de conscientiser les masses en entreprise sur l'adoption de conduites numériques sobres au vu de l'urgence environnementale en partie causée par le numérique. Et dans cette démarche de conscientisation populaire, il en va donc de soit que ce groupe oeuvre également auprès des générations intégrant incessamment le marché du travail, chose que manifeste à juste titre cet extrait : « *il y a les connaissances et les compétences qui sont essentielles pour tous les étudiants pour bien intégrer les enjeux écologiques en tant que actuels, d'ailleurs citoyens, et que futurs professionnels.* »<sup>199</sup>. Notons également que les apprenants incarnent une cible favorable pour l'expansion de la lutte de ce groupe. Ainsi, au sein d'un de leurs articles, The Shift Project déclare :

[n]otre cible première est désignée par le terme “corps intermédiaires”, c'est-à-dire tous les individus dont les analyses ou travaux constituent la matière première de la décision économique ou politique. [...]

[m]onde académique et institutionnel : le monde académique et technique exerce une forte influence – souvent par média interposés – auprès du monde économique. Nous cherchons donc à initier avec des laboratoires de recherche, grandes écoles, ou d'autres instituts et think-tanks, des travaux scientifiques et économiques conjoints.<sup>200</sup>

S'organisant autour d'un socle de connaissances et de compétences comme manifeste l'intervenant de notre vidéo d'analyse en ces termes :

on recommande aux établissements et aux enseignants, c'est d'avoir d'une part des connaissances sur ce qu'on a appelé ici les contraintes physiques, donc les sujets énergie et climat qui sont le prix, c'est notre principe de chiffre, mais aussi en ajoutant des choses liées à les fondements de la biodiversité et aussi indépendamment des

---

<sup>198</sup>The Shift Project. (2023, avril 20). *The Pitch Project : nos travaux « ClimatSup - Enseignement supérieur » - Ateliers du Shift (2023)* [Vidéo], 04:07-05:07, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3RBBM9So5b0>

<sup>199</sup>ibid. , 06:32

<sup>200</sup>The Shift Project. (2022, 9 mai). Fonctionnement - the shift project. <https://theshiftproject.org/fonctionnement/>

ressources, parce qu'il y aura forcément des ressources énergétiques. L'idée, c'est d'avoir une bonne compréhension de ces contraintes physiques pour avoir une bonne compréhension du problème.<sup>201</sup>

Cette éducation à la sobriété numérique dans le cadre de la formation universitaire proposée par The Shift Project fait également écho à d'autres penseurs sur la thématique. Par exemple, Sarah Descamps, Gaëtan Temperman et Bruno De Lièvre reconnaissent l'importance de l'éducation à la sobriété numérique à l'échelle de la formation, et ce à des niveaux plus moindres que celui universitaire à savoir l'école élémentaire francophone. Ainsi, ces derniers déclament :

L'enjeu éducatif est d'autant plus important qu'il y a souvent un décalage d'une dizaine d'années entre l'apparition d'une thématique dans la sphère politique et scientifique et son arrivée effective dans le milieu scolaire (curricula, séquences d'apprentissage, etc.). [...] Courboulay (2021, 18) le souligne : "Sa nature oblige plus que jamais à comprendre le numérique. Il faut savoir ce que l'on doit garder, ce que l'on doit faire évoluer et ce à quoi il faut renoncer. C'est une nécessité démocratique, environnementale, sociétale." C'est donc cela qu'il faut enseigner.<sup>202</sup>

Avec l'appui d'un autre penseur sur la question de l'enseignement des transitions écologique et numérique à l'échelle éducative, ces derniers nous confirme de fait le bien fondé de cette transmission de savoir en milieu éducatif. Ils soutiennent davantage leurs propos en montrant la double voire la triple portée de cette transmission de savoir. Tout comme témoigne le développement du langage chez un jeune enfant fraîchement arrivé à l'école maternelle qui résulte bien souvent de transferts langagiers entre son lieu de vie et ce nouveau lieu de formation. L'éducation à la sobriété numérique est un savoir qui se transfère au-delà des murs de l'école jusqu'au point d'éduquer les parents des élèves. En effet, bien souvent l'apprenant rapporte l'objet de son savoir chez lui en le comptant à ses pairs comme illustrent ainsi Sarah Descamps, Gaëtan Temperman et Bruno De Lièvre en ces mots :

---

<sup>201</sup>The Shift Project. (2023, avril 20). *The Pitch Project : nos travaux « ClimatSup - Enseignement supérieur » - Ateliers du Shift (2023)* [Vidéo], 06:55. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3RBBM9So5b0>

<sup>202</sup>Sarah Descamps, Gaëtan Temperman et Bruno De Lièvre, « Vers une éducation à la sobriété numérique », *Humanités numériques* [En ligne], 5 | 2022, mis en ligne le 01 juin 2022, consulté le 27 avril 2024, p.16. URL : <http://journals.openedition.org/revuehn/2858> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/revuehn.2858>

L'éducation est vectrice de changement, mais pas uniquement chez les apprenants (Perrenoud 2003). Les premiers bénéficiaires, après les jeunes, seront les enseignants, car qui enseigne, s'enseigne. [...]

Ensuite, former les élèves, c'est aussi sensibiliser les familles. En effet, les gestes du quotidien installés à l'école pourront être développés à la maison. On a d'ailleurs déjà vu ce type de phénomène en enseignant aux enfants le recyclage ; une fois de retour chez eux, les enfants sensibilisent leurs parents (Gottesdiener et Davallon 1999).<sup>203</sup>

Ce qui est très bénéfique si l'on se place du point de vue de la démarche de conscientisation universelle défendue par The Shift Project. Tout comme ce groupe concernant le milieu professionnel, Sarah Descamps, Gaëtan Temperman et Bruno De Lièvre conviennent qu'il est plus que préférable d'élaborer un plan didactique et pédagogique afin de parvenir à la transmission d'un savoir durable concernant les enjeux de sobriété numérique dans les consciences des apprenants francophones. Ils le justifient notamment en ces termes :

Pour comprendre et analyser l'impact de nos modes de vie numériques sur l'environnement, l'analyse du cycle de vie est un outil permettant à l'enseignant de donner une lecture complète des impacts environnementaux. Il est également conseillé de partir des usages des élèves (les smartphones, le visionnage de vidéos, les réseaux sociaux).

Pour identifier des solutions numériques pour protéger l'environnement, l'enseignant a la possibilité de demander à ses élèves de réaliser une recherche d'informations. Afin d'exercer leur esprit critique, les élèves peuvent travailler sur une solution, comme les maisons intelligentes, et identifier les incidences environnementales positives et négatives.<sup>204</sup>

C'est ainsi que le groupe associatif The Shift Project procède à la conscientisation de la sobriété numérique en milieu scolaire. Notons que ce dernier le réalise à une échelle beaucoup plus directe sur YouTube à savoir celle de son spectateur. Ainsi, intéressons-nous à la réception de cette transmission de savoir en ligne.

---

<sup>203</sup>Sarah Descamps, Gaëtan Temperman et Bruno De Lièvre, « Vers une éducation à la sobriété numérique », Humanités numériques [En ligne], 5 | 2022, mis en ligne le 01 juin 2022, consulté le 27 avril 2024, p.21-22. URL : <http://journals.openedition.org/revuehn/2858> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/revuehn.2858>

<sup>204</sup>ibid. , p.35.

c) *L'éducation à la sobriété numérique à l'échelle de YouTube : le cas du spectateur*

Après s'être attardé sur la question de l'éducation à la sobriété numérique dans les sphères professionnelle et éducative, promue par le groupe The Shift Project. Il convient de le faire concernant la cible essentielle de leurs vidéos YouTube : ses spectateurs. Pour ce faire, nous avons décidé d'analyser l'ensemble des commentaires laissés sous les vidéos portant sur la sobriété numérique de la chaîne YouTube The Shift Project qui figurent dans une playlist intitulée « Vers la sobriété numérique ». Et ce, afin d'observer la dimension instructive de ces dernières et par extension voir l'efficacité ou non du propos de l'association sur les consciences de leurs spectateurs. Ainsi, sur les quinze vidéos figurant dans cette playlist, nous sommes attardés sur huit d'entre elles sous lesquelles étaient postés des commentaires que nous avons jugé pertinents. Et ce, à partir de leur nombre (supérieur ou égal à 2) et surtout de leur redondance, déterminée en fonction des commentaires précédemment recueillis au cours de ce travail d'extraction de données afin de constituer une typologie dont nous rendons alors compte au sein de ce présent développement.

Afin de clarifier notre propos, nous avons alors constitué un tableau que nous désignerons au cours de notre analyse sous l'appellation suivante : “tableau 1”, qui figure alors ci-dessous.

Tableau 1

	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	
partage d'un avis, de connaissances ou d'idées	16	4	0	2	3	8	1	0	
demande de conseils ou d'informations	4	2	0	0	0	3	1	0	
encense le mouvement	0	8	0	0	3	0	6	1	
suggère des améliorations	0	6	0	4	2	0	0	3	
s'oppose mais ouvre le débat	0	1	0	0	0	0	0	0	
réfute la notion de sobriété numérique et ses idées connexes	4	2	2	0	1	4	0	0	
n'apporte rien à la cause défendue	6	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Total des commentaires analysés</b>	<b>30</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>4</b>	<b>133</b>
Total des commentaires de la vidéo	94	59	2	9	26	43	7	5	245
Total des commentaires de différence	64	36	0	3	18	28	38	1	

V = vidéo

n = numéro de la vidéo

Comme le montre ainsi ce dernier, nous avons au total analysé 133 commentaires sur les 245 que comptaient l'ensemble des huit vidéos figurant dans cette playlist. Parmi ces derniers,

nous avons recueilli sept types de commentaires dont : “partage d’un avis, de connaissances ou d’idées” (type 1) ; “demande de conseils ou d’informations” (type 2) ; “encense le mouvement” (type 3) ; “suggère des améliorations” (type 4) ; “s’oppose mais ouvre le débat” (type 5) ; “réfute la notion de sobriété numérique et ses idées connexes” (type 6) ; et “n’apporte rien à la cause défendue” (type 7). Remarquez que nous avons classé cette typologie dans un ordre de valeur autrement dit d’avis qui rend compte de commentaires étant soit positifs, soit mitigés ou soit négatifs envers la lutte écologique entreprise par The Shift Project. Ainsi, les trois premiers types (types 1, 2 et 3) sont plutôt positifs ; les deux autres à savoir les types 4 et 5 sont plutôt mitigés ; et les deux derniers (types 6 et 7) sont plutôt négatifs. Et surtout, chacun de ces types permet de comprendre l’état de réception de l’information auprès du spectateur, montrant alors l’efficacité du propos partagé par The Shift Project concernant la sobriété numérique.

Commençons ainsi par l’analyse du premier type que nous avons élaboré à savoir : “partage d’un avis, de connaissances ou d’idées”. Il inclut l’ensemble des commentaires plutôt positifs qui démontrent une approbation au propos partagé par The Shift Project en plus d’apporter une plus-value (avis, connaissance ou idée) à la cause défendue comme témoigne ainsi ce commentaire :

Très intéressant, ça serait bien aussi que les industries du multimédia valorise leurs énergies fatales comme les data-center qui rejettent en grande majorité leurs calories à l’extérieur au lieu de chauffer les locaux des bâtiments, les serres, piscines municipales de proximité... par exemple. Le gaz est pas encore assez cher !<sup>205</sup>.

Finalement majoritaires dans l’ensemble des vidéos observées, ils traduisent ainsi la pleine réflexion et mobilisation du spectateur quant à la thématique de la sobriété numérique. Ce qui donne alors une utilité informationnelle aux vidéos réalisées par The Shift Project.

Ensuite, le second type que nous avons recensé à savoir “demande de conseils ou d’informations” concerne les commentaires dans lesquels le spectateur manifeste son envie d’en savoir davantage sur un pan de la thématique de la sobriété numérique. Ainsi, au sein de cette vidéo, un commentaire manifeste cette soif de savoir en ces mots : « [q]uelqu’un a le

---

<sup>205</sup>The Shift Project. (2019, 1 juillet). *This video is bad for climate change : Thank you for watching !* [Vidéo]. YouTube, @motioknianiak3980. [https://www.youtube.com/watch?v=Jn6pja\\_l8s](https://www.youtube.com/watch?v=Jn6pja_l8s)

lien vers les 2 vidéos précédente dont Mr Jancovici parle svp ? »<sup>206</sup>. En plus de confirmer son utilité informationnelle, ce type de commentaire confère aux vidéos de The Shift Project une portée instructive, rappelant en cela le système de médiation informationnelle asynchrone parfois utilisé dans les vidéos YouTube de vulgarisations scientifiques comme souligne Emmanuelle Chevry Pebayle en ces mots :

L'art de vulgariser, c'est-à-dire d'adapter des notions, des connaissances scientifiques ou techniques afin de les rendre compréhensibles aux non-spécialistes, demeure indispensable dans toutes les disciplines, qu'elles soient d'ordre théorique ou pratique. [...]

La médiation scientifique, qui se veut bilatérale pour permettre les échanges. Le public peut participer à des choix et à des discussions sur les thèmes scientifiques abordés de deux manières : soit la communication est asynchrone, le public commente ou pose des questions après avoir visionné la vidéo, soit elle est synchrone, lorsque le web-spectateur utilise le *chat* pendant un *live*.<sup>207</sup>

Poursuivons en ce sens, le troisième type de commentaire que nous avons observé est le suivant : “encense le mouvement”. Il regroupe l'ensemble des commentaires laudatifs au sujet de The Shift Project et par extension à l'une de ses causes intrinsèques à savoir la sobriété numérique, chose dont témoigne ainsi ce commentaire :

Merci le shift merci .... ca m a permis d envoyer a ceux qui me comprennent pas.. parce que j aimerais bien depuis plus de 2 ans qu on me promet la fibre.. on vient d'avoir les antennes 4 g .. je vous regarde de mon téléphone portable et je comprends pas a quoi sert la 5 g . Je vous regarder pareil en 3g y a pas longtemps... merci beaucoup pour toutes ces réflexions..<sup>208</sup>.

---

<sup>206</sup>The Shift Project. (2020, novembre 2). *Présentation - Rapport « Déployer la sobriété numérique » - 15/10/2020* [Vidéo], @MrParanoyak. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZIVfMHL7ALk>

<sup>207</sup>Emmanuelle Chevry Pébayle, « Pratiques informationnelles des youtubeurs scientifiques au service de la médiation du savoir », *Communication* [En ligne], Vol. 38/2 | 2021, mis en ligne le 01 novembre 2021, consulté le 27 avril 2024, p.12-14. URL : <http://journals.openedition.org/communication/14808> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/communication.14808>

<sup>208</sup>The Shift Project. (2021, 2 avril). *Webinaire - Impact environnemental du numérique et déploiement d'une « 5G raisonnée » (30/03/2021)* [Vidéo], @marielinecombes4360. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YjL5RO7UI7Y>



partagé. Tout comme incarne l'éloquence au sein du précédent commentaire analysé (type 4), le manque de cohérence entre l'éthique environnementale annoncée et celle réalisée par The Shift Project représente également un obstacle à la pleine approbation et par extension pratique du propos défendu concernant la sobriété numérique au sein du commentaire de type 5 figurant ci-dessus. En effet, celui-ci exprime la décontenance ressentie par le spectateur face à l'inapplication de gestes numériques sobres (ex : réduction du poids des vidéos etc) par le groupe The Shift Project, gestes qu'il promeut pourtant. Et donc au vu de ce manque de cohérence éthique, ce spectateur rédige de fait un commentaire mitigé quant à la lutte et l'action du groupe associatif, causant ainsi son illégitimité à ses yeux et potentiellement une indifférence voire une négation de cette lutte écologique chez ce dernier. Pour résumer, ces commentaires mettent en exergue les faits pouvant parfois faire obstacle à la pleine approbation du propos défendu par The Shift Project concernant la pratique de la sobriété numérique, et ce jusqu'à leur application.

Contrairement à ces commentaires où la négation du propos est plus subtile, il existe d'autres commentaires qui nient véritablement la cause de sobriété numérique portée par The Shift Project. Il s'agit ainsi des derniers types de commentaires figurant au sein de notre typologie à savoir : "réfute la notion de sobriété numérique et de ses idées connexes" (type 6) et "n'apporte rien à la cause défendue" (type 7). Notons que le type 6 s'illustre à travers deux tonalités d'expression dont le pessimisme et l'ironie comme traduisent respectivement ces commentaires :

À l'échelle nationale ça me paraît tout à fait possible mais le gros du boulot c'est l'échelle mondiale ne l'oublions pas... L'avenir ne dépend pas QUE de nous (français) (captaine planète ne m'en veux pas)<sup>212</sup>

Adapter les usage du porno aux contraintes physiques.. 😂<sup>213</sup>.

À l'inverse du groupe The Shift Project, ce pessimisme témoigne alors de la méfiance du spectateur concernant la dimension curative de la sobriété numérique quant aux enjeux environnementaux actuels, niant de fait partiellement le propos défendu par le groupe

---

<sup>212</sup>The Shift Project. (2019, octobre 23). *Climat : l'insoutenable usage de la vidéo en ligne - Maxime Efoui-Hess, The Shift Project* [Vidéo], @tabalo1. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=S1wARXpmJG4>

<sup>213</sup>ibid. , @solstice2318

associatif. Et l'ironie propre au commentaire de type 7 témoigne d'un désaccord total envers l'une des thèses défendues par The Shift Project qui préconise d'adapter individuellement sa consommation de la pornographie afin de réduire son empreinte carbone au vu de l'urgence climatique entre autres causée par l'usage et la fabrication des TIC. À cette méfiance et cette ironie manifestée, s'ajoute l'indifférence propre aux commentaires de type 7 que nous avons recueillis et intitulés : "n'apporte rien à la cause défendue". Uniquement présent dans notre première vidéo d'analyse, ce type de commentaires expriment un total désaccord avec la pratique de la cause défendue par The Shift Project comme manifeste ainsi l'indifférence et l'intelligibilité du commentaire suivant : « *we are now past really stupid, it also good for the planet too eat babies also a gem from climate alarmists ... the world is gone completely insane..* »<sup>214</sup> (*Nous sommes maintenant passés vraiment stupides, c'est aussi bon pour la planète aussi manger des bébés aussi un joyau des alarmistes climatiques... le monde est devenu complètement fou.. [traduit par DeepL]*).

C'est ainsi que s'observent les différents niveaux de réception chez les spectateurs des vidéos réalisées par The Shift Project. Pour certains d'entre eux, les vidéos produites par ce groupe associatif au sujet de la sobriété numérique trouvent une utilité éducative, leur permettant de s'informer, de s'instruire davantage ou d'éduquer leurs pairs. Et ce, parfois jusqu'à la pratique de ce savoir emmagasiné au travers de ces vidéos, portant de fait l'action écologique du Shift Project à une efficacité maximale. Pour d'autres, ces vidéos sont certes instructives mais absurdes, ce qui provoquent ainsi la négation et l'inapplication des conduites numériques sobres défendues par l'association, portant alors l'action écologique de cette dernière à une efficacité minimale. Comme précédemment mentionné, certains spectateurs exigent du Shift Project une cohérence éthique entre le message écologique qu'il partage et l'action qu'il entreprend afin de le réaliser. Ce qui nous amène alors à nous interroger quant à ce paradoxe que soulève ainsi la présence numérique de ce groupe écologique que l'on traduirait alors en cette question : n'est-ce pas paradoxale de faire la promotion active de pratiques numériques sobres au moyen de TIC ? Attardons-nous donc sur cette thématique !

## **2. Le cybermilitantisme écologique : une lutte parfois jugée paradoxale en raison de son usage des Technologies de l'Information et de la Communication**

---

<sup>214</sup>The Shift Project. (2019, juillet 1). *This video is bad for climate change : Thank you for watching !* [Vidéo], @teriol. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=JJn6pja\\_l8s](https://www.youtube.com/watch?v=JJn6pja_l8s)

a) *Un paradoxe connu mais annihilé par l'association The Shift Project : l'exemple de ses vidéos en ligne (YouTube)*

Sous l'une des vidéos YouTube réalisée par The Shift Project, l'un des spectateurs déclare dans l'espace commentaire : « *[c]hers intervenants du Shift Project. Pourriez-vous stocker cette vidéo en basse définition svp ? Ce serait mieux pour la cohérence du discours ! Pour le moment elle est en HD, je l'ai réglée sur mon poste en 340p mais ce serait plus efficace si à la base elle n'était pas proposée en HD à tous. Merci d'avance...* »<sup>215</sup>. D'après le propos défendu par ce dernier, cette association éco-activiste prône ainsi la pratique de conduites numériques sobres à l'échelle sociétale qu'elle n'applique donc pas à sa propre organisation. Entachant de fait son engagement environnemental, ce fait relevé par ce spectateur rend compte d'un potentiel écart entre le message et le discours portés par The Shift Project. Ce qui nous a naturellement renvoyé aux nombreuses interrogations que nous nous sommes posées concernant la légitimité voire le paradoxe que soulevait ce groupe associatif de par leur vive activité sur YouTube et leur discours défendant une sobriété numérique. Cumulant 334 vidéos sur leur chaîne YouTube au 23/03/2024, la prolifique présence numérique de ce groupe sur cette Technologie de l'Information et de la Communication (TIC) nous a donc intrigué. Et ce, jusqu'au point d'engendrer en notre for intérieur ce grand questionnement : n'est-ce pas paradoxale de faire la promotion active de pratiques numériques sobres au moyen de TIC ? Pour rappel, nous avons décidé d'étudier l'action de ce groupe éco-activiste en ligne en raison de son engagement pour la sobriété numérique qui est l'une des résultantes de la déconnexion volontaire aux TIC. En effet, comme nous l'avons précédemment observé, la pratique de la déconnexion volontaire au numérique s'illustre bien souvent au travers d'une consommation réduite et par extension plus sobre du numérique, chose que promeut donc l'association The Shift Project et qu'elle exprime en ces mots : « *[l]a sobriété numérique, c'est passer d'un numérique instinctif voire compulsif à un numérique piloté, qui sait choisir ses directions : au vu des opportunités, mais également au vu des risques.* »<sup>216</sup>.

Alors, pour répondre à notre grande interrogation, nous avons ainsi jugé nécessaire d'explorer l'ensemble des TIC qu'utilise l'association The Shift Project afin de faire communiquer son

---

<sup>215</sup>The Shift Project. (2020, 2 novembre). *Présentation - Rapport « Déployer la sobriété numérique » - 15/10/2020* [Vidéo], @motioknianiak3980. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZIVfMHL7ALk>

<sup>216</sup>Toledano, I. (2021, juillet 23). *Publication du rapport « Déployer la sobriété numérique »*. The Shift Project. <https://theshiftproject.org/article/deployer-la-sobriete-numerique-rapport-shift/>

message concernant entre autres la transition écologique et numérique. Ayant découvert ce mouvement sur YouTube, nous avons donc décidé de parcourir premièrement leur chaîne. Et ce, afin d'observer cette mise en application du discours qu'il promeut en ligne sur la sobriété numérique, et d'y voir par extension la cohérence de leur engagement environnemental. Au cours de cette recherche, plusieurs éléments ont su prouver cette fidélité environnementale comme une vidéo à ce sujet s'intitulant : Cette vidéo réchauffe le climat : merci de la regarder<sup>217</sup>. Mais également les mentions de sensibilisation à la sobriété numérique, figurant au sein des barres de description de leur vidéo YouTube. Ainsi, commençons par l'analyse de cette vidéo !

Mise en ligne le 01/07/2020 soit il y a 4 ans au 23/03/2024 en plus de cumuler 69 585 vues, 94 commentaires et 794 j'aime, cette dernière est une vidéo de sensibilisation. Elle vise notamment à alerter son spectateur quant à la portée environnementale que représente une vidéo mise en ligne comme témoigne ainsi cet extrait :

*Video accounts for 80% of the world's data traffic and is roughly equally distributed among four main types of uses movies and series, YouTube, social networks, and pornography. Worldwide, the energy impact of data is increasing. This leads to carbon emissions. And at this rate, digital could account for 7% of the world's CO2 emissions in 2025.<sup>218</sup> (La vidéo représente 80 % du trafic mondial de données et est répartie à peu près également entre quatre principaux types d'utilisations : films et séries, YouTube, réseaux sociaux et pornographie. Dans le monde entier, l'impact énergétique des données augmente. Cela entraîne des émissions de carbone. Et à ce rythme, le numérique pourrait représenter 7 % des émissions mondiales de CO2 en 2025. [traduit par DeepL])*

Cependant, avant même de l'avoir visionnée, cette vidéo intrigue notamment en raison du paradoxe sur lequel est construit son titre à savoir : « [c]ette vidéo réchauffe le climat : merci de la regarder ». En effet, celui-ci confronte deux syntagmes factuellement opposés dont « [c]ette vidéo réchauffe le climat » qui s'entend comme être un avertissement et « merci de la regarder » qui se perçoit comme une transgression au précédent avertissement énoncé. Ce qui

---

<sup>217</sup>The Shift Project. (2019, 1 juillet). *This video is bad for climate change : Thank you for watching !* [Vidéo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=JJn6pja\\_l8s](https://www.youtube.com/watch?v=JJn6pja_l8s)

<sup>218</sup>ibid.

engendre de nombreux questionnements dans la conscience du spectateur, venant notamment interroger le bien-fondé de cette vidéo voire même du groupe écologique en lui-même qui œuvre pourtant pour une sobriété numérique. Cependant, ce titre incarne la résultante d'une stratégie communicationnelle employée par The Shift Project. Toujours dans cette volonté de sensibilisation universelle quant aux enjeux environnementaux du numérique, cette vidéo réalisée en anglais est donc présentée par un titre provocateur afin d'inciter l'utilisateur YouTube à cliquer et donc regarder cette dernière. En cela, ce groupe éco-activiste assure la pleine réception de leur discours préventif quant aux effets négatifs de la vidéo en ligne sur l'environnement, fait nécessaire afin d'instaurer une culture de sobriété numérique à l'échelle sociétale comme le groupe manifeste alors en ces termes :

Le visionnage de vidéo représente en effet 80% du trafic internet annuel et cela va en augmentant. Réduire le poids de ses vidéos réduit l'énergie nécessaire pour les diffuser et donc les émissions de gaz à effet de serre qui y sont liées. Réduire le poids des vidéos sur internet est un premier pas vers un internet plus sobre.<sup>219</sup>

De plus, en réalisant cette vidéo préventive, ce groupe éco-activiste témoigne également d'une pleine conscience et cohérence envers son éthique environnementale qui se perçoit ainsi autant dans son discours que son action. En cela, ce dernier applique alors à sa propre échelle collective une conduite numérique sobre et s'affranchit ainsi de l'hyperconnexion numérique de nos sociétés actuelles comme étudiée dans la première partie de notre mémoire. De plus, ce groupe éco-associatif rend également compte du propos défendu par Michel Burnier en cet extrait : « *[a]utre point fort des échanges net'activistes : la communication vise à l'action (ce qui la différencie des usages non activistes), sans qu'il soit vraiment possible de séparer le message de l'action proposée.* »<sup>220</sup> qui montre ainsi l'indissociabilité entre le message et l'action des groupes militants en ligne.

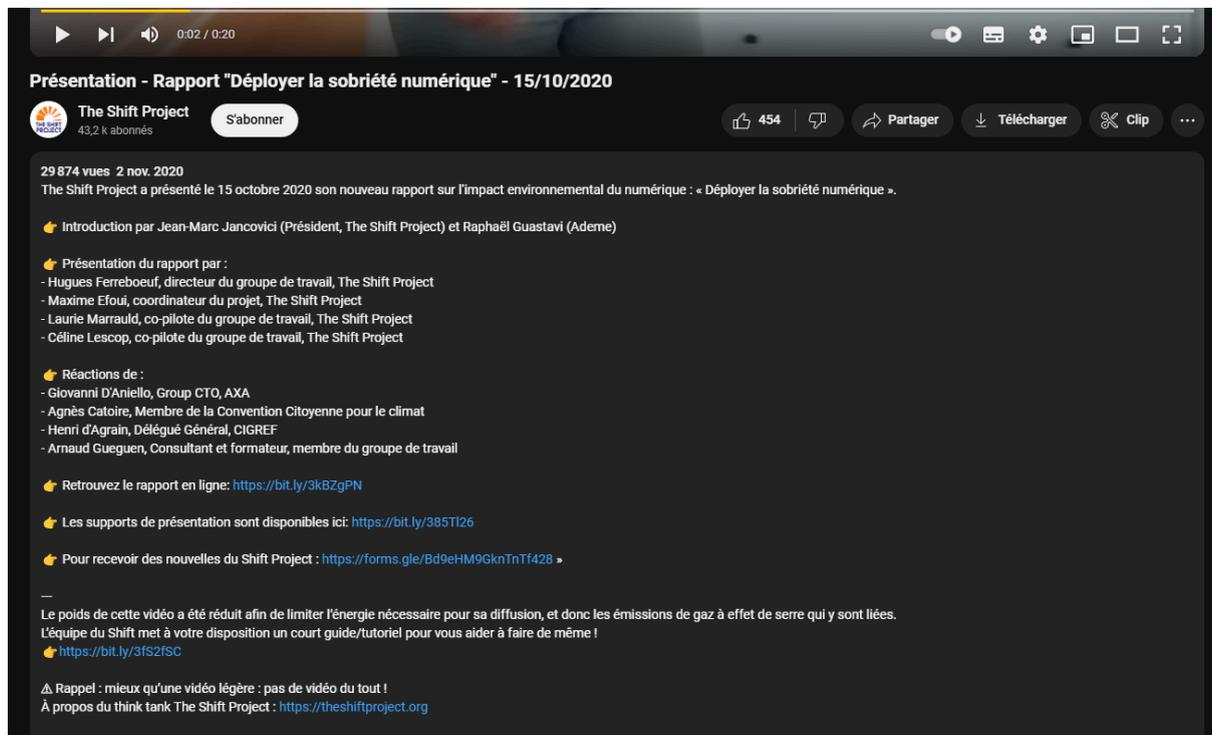
Cette cohérence éthique environnementale se confirme jusqu'aux infimes parties de leur chaîne YouTube comme témoignent alors les barres de description de leur vidéo. Placé en dessous de ces dernières le rendant parfois inaperçu, cet espace textuel est bien souvent dédié

---

<sup>219</sup>Project, S. (2023, octobre 25). « *Climat : l'insoutenable usage de la vidéo en ligne* » : le nouveau rapport du Shift sur l'impact environnemental du numérique. The Shift Project. <https://theshiftproject.org/article/climat-insoutenable-usage-video/>

<sup>220</sup>Michel Burnier, "Un nouvel activisme sur l'Internet ?", Terminal [Online], 103-104 | 2009, Online since 01 June 2018, connection on 25 April 2024. URL : <http://journals.openedition.org/terminal/2595> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/terminal.2595>

aux informations importantes et complémentaires à la vidéo. C'est généralement dans cet espace que les youtubers y laissent les liens des autres TIC qu'ils utilisent tels que leurs réseaux sociaux ou encore leurs sites web, chose que fait ainsi The Shift Project comme manifeste cette capture d'écran<sup>221</sup> :



Au sein de cette barre de description, s'observe d'une part la fidélité du groupe associatif à son engagement environnemental comme illustre à juste titre cet extrait : « *[l]e poids de cette vidéo a été réduit afin de limiter l'énergie nécessaire pour sa diffusion, et donc les émissions de gaz à effet de serre qui y sont liées.* »<sup>222</sup>. Ainsi, The Shift Project applique les conduites numériques sobres qu'il promeut, annihilant par conséquent le reproche du précédent spectateur. Et d'une autre part, au sein de cette barre de description, se perçoit encore une fois cette volonté essentielle à ce groupe éco-activiste à savoir : sensibiliser ses spectateurs à la pratique de la sobriété numérique comme témoigne de fait ce passage :

L'équipe du Shift met à votre disposition un court guide/tutoriel pour vous aider à faire de même [réduire le poids des vidéos] !

<sup>221</sup>The Shift Project. (2020, 2 novembre). *Présentation - Rapport « Déployer la sobriété numérique » - 15/10/2020* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZIVfMHL7ALk>

<sup>222</sup>ibid.

👉 <https://bit.ly/3fS2fSC>

△ Rappel : mieux qu'une vidéo légère : pas de vidéo du tout !<sup>223</sup>

En partageant ainsi un guide de bonne pratique pour la consommation de vidéos légères en plus de montrer l'effort entrepris par ce groupe associatif concernant l'impact environnemental de ses vidéos. Cette barre de description nous manifeste le bien-fondé de l'association éco-activiste The Shift Project qui sensibilise finalement sa communauté à la sobriété numérique au moyen d'une pratique sobre de YouTube. Et c'est donc ainsi que ce dernier annihile ce paradoxe en montrant la possibilité d'être environnementalement et numériquement léger en utilisant une TIC comme YouTube. Contrairement à TikTok, cette plateforme de vidéos en ligne est un média social "vert" autrement dit à l'empreinte carbone basse comme témoigne ainsi le Greenspector en ces mots :

le réseau social dont le visionnage du fil d'actualité a l'impact écologique le plus important est TikTok, soit un niveau d'émission de près de 5 grammes équivalent CO2 par minute. C'est plus de 2 fois la moyenne mesurée pour les dix applications sélectionnées (2,1 gEqCO2) et environ 7 fois plus que YouTube (0,66)<sup>224</sup>

En cela, cette association éco-activiste confirme à nouveau le propos de Brunier, défendu en ces mots : « [a]utre point fort des échanges net'activistes : la communication vise à l'action (ce qui la différencie des usages non activistes), sans qu'il soit vraiment possible de séparer le message de l'action proposée. »<sup>225</sup>. De ce fait, The Shift Project s'érige comme une sorte de modèle de l'éco-activisme en ligne, conférant ainsi une légitimité à son propos qui s'observe au-delà de YouTube. En effet, ce groupe associatif utilise d'autres TIC afin d'assurer l'expansion et l'adhésion de leur lutte dans les pratiques numériques de ses cibles. Cependant, cette nouvelle présence numérique interroge encore une fois le bien-fondé de son engagement environnemental. Attardons-nous davantage sur cette thématique.

---

<sup>223</sup>The Shift Project. (2020, 2 novembre). *Présentation - Rapport « Déployer la sobriété numérique »* - 15/10/2020 [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZIVfMHL7ALk>

<sup>224</sup>Gaudiaut, T. (2021, 22 février). Réseaux sociaux : quelle empreinte carbone ? Statista Daily Data. <https://fr.statista.com/infographie/24240/empreinte-carbone-reseaux-sociaux-applications-emission-co2/>

<sup>225</sup>Michel Burnier, "Un nouvel activisme sur l'Internet ?", Terminal [Online], 103-104 | 2009, Online since 01 June 2018, connection on 25 April 2024. URL : <http://journals.openedition.org/terminal/2595> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/terminal.2595>

*b) Un paradoxe connu mais annihilé par l'association The Shift Project : l'exemple de ses réseaux sociaux professionnels (Facebook, Twitter, Instagram et LinkedIn)*

Dans la continuité de notre observation quant au bien-fondé de l'engagement environnemental de l'association éco-activiste The Shift Project, nous nous sommes également intéressés à l'étude de ses autres Technologies de l'Information et de la Communication (TIC). Utilisant ainsi les réseaux sociaux suivants : Facebook, Twitter, Instagram et LinkedIn afin de sensibiliser les masses aux pratiques de la sobriété numérique. Ce groupe éco-activiste optimise de fait l'efficacité de son action en multipliant sa portée communicationnelle sur d'autres TIC, ce qui nous amène encore une fois à questionner les conséquences environnementales de sa présence numérique et de par conséquent reconduire notre grand questionnement à ce sujet : n'est-ce pas paradoxale de faire la promotion active de pratiques numériques sobres au moyen de TIC ? Cependant, contrairement à sa présence en ligne sur YouTube, cette présence numérique sur les TIC précédemment mentionnées mobilise de nouveaux enjeux. En effet, toute présence numérique a un impact sur l'environnement, chose dont témoigne ainsi cet extrait : « *toute activité en ligne est source de pollution numérique du fait du trafic de données qu'elle génère, et certains services numériques sont plus consommateurs de données que d'autres.* »<sup>226</sup>. Et ce, d'autant plus quand celle-ci se voit être multipliée par une diversité d'usages numériques, chose dont témoigne alors The Shift Project au travers de ses divers réseaux sociaux de communication. Et au vu de sa lutte pour l'environnement qui se traduit entre autres par une pratique d'un numérique sobre, ce groupe associatif soulève encore une fois de nombreuses interrogations quant à sa présence en ligne et son engagement environnemental. Ainsi, au cours de ce développement, nous verrons comment l'association éco-activiste The Shift Project concilie sa présence numérique multiple avec son discours sur la sobriété numérique. Autrement dit, il s'agira d'observer comment celle-ci prône une sobriété numérique en présentant de prime abord une hyperconnexion en raison du nombre conséquent de TIC qu'elle utilise. Pour ce faire, nous avons alors décidé de nous intéresser en priorité sur la portée environnementale des TIC utilisées par The Shift Project, et ce à travers les commentaires YouTube laissés à ce sujet. Et suite à cela, tout comme la déconnexion au numérique se choisit, nous verrons que les TIC utilisées à savoir Facebook<sup>227</sup>, Twitter<sup>228</sup>, Instagram<sup>229</sup> et

---

<sup>226</sup>Nicolaï, J. & Peragin, L. (2022). Les certificats de sobriété numérique comme instrument de régulation de la pollution numérique. *Revue de l'OFCE*, p.16. <https://doi.org/10.3917/reof.176.0229>

<sup>227</sup><https://www.facebook.com/TheShiftProjectThinkTank/>

<sup>228</sup><https://x.com/theShiftPROJECT>

<sup>229</sup>[https://www.instagram.com/theshiftproject\\_\\_\\_/](https://www.instagram.com/theshiftproject___/)

LinkedIn<sup>230</sup> par l'association relèvent d'une décision délibérée déterminée par cohérence environnementale qui transfigure indirectement une déconnexion volontaire à certaines TIC.

Au sein de l'espace commentaire de l'une des vidéos YouTube du groupe The Shift Project, un spectateur déclare : « *bravo pour votre engagement ! c dommage de ne pas vous voir sur tik tok, ca changerait de son contenu parfois ininteressant* 😞 😞 »<sup>231</sup>. Ce à quoi le groupe associatif répond : « *[m]erci pour votre retour positif, mais utiliser Tik Tok serait contre productif à notre lutte ! Pour comprendre, regardez cette vidéo* [https://youtu.be/JJn6pja\\_l8s?si=21\\_HdrkfClMwb4Gz](https://youtu.be/JJn6pja_l8s?si=21_HdrkfClMwb4Gz) ». Bien que ce commentaire ait été rédigé sur YouTube, celui-ci nous invite à nous interroger quant aux choix implicites pris par l'association éco-activiste The Shift Project dans l'usage de ses TIC. En effet, au sein de son commentaire de réponse, l'association manifeste explicitement sa déconnexion délibérée au réseau social Tik Tok. Cependant, cette dernière vient davantage expliquer son choix de non-usage volontaire à cette plateforme à travers la mention d'une de leur vidéo que nous avons déjà mentionné au cours de notre précédent développement à savoir : Cette vidéo réchauffe le climat : merci de la regarder<sup>232</sup>. Pour rappel, cette dernière sensibilise son spectateur quant à la portée environnementale d'une vidéo mise en ligne comme témoigne alors cet extrait :

Video accounts for 80% of the world's data traffic and is roughly equally distributed among four main types of uses movies and series, YouTube, social networks, and pornography. Worldwide, the energy impact of data is increasing. This leads to carbon emissions. And at this rate, digital could account for 7% of the world's CO2 emissions in 2025.<sup>233</sup> (*La vidéo représente 80 % du trafic mondial de données et est répartie à peu près également entre quatre principaux types d'utilisations : films et séries, YouTube, réseaux sociaux et pornographie. Dans le monde entier, l'impact énergétique des données augmente. Cela entraîne des émissions de carbone. Et à ce rythme, le numérique pourrait représenter 7 % des émissions mondiales de CO2 en 2025. [traduit par DeepL]*)

---

<sup>230</sup>[https://fr.linkedin.com/company/the-shift-project?trk=public\\_profile\\_topcard-current-company](https://fr.linkedin.com/company/the-shift-project?trk=public_profile_topcard-current-company)

<sup>231</sup>The Shift Project. (2021, avril 2). *Webinaire - Impact environnemental du numérique et déploiement d'une « 5G raisonnée »* (30/03/2021) [Vidéo], @yannickpezeu3419. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YjL5RQ7UI7Y>

<sup>232</sup>The Shift Project. (2019, 1 juillet). *This video is bad for climate change : Thank you for watching !* [Vidéo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=JJn6pja\\_l8s](https://www.youtube.com/watch?v=JJn6pja_l8s)

<sup>233</sup>ibid.

Apparu en 2017, le réseau social Tik Tok est une application qui permet « *le partage de clips vidéo. Les utilisateurs y créent, éditent et partagent des clips vidéo de courte durée, modifiés par des filtres et accompagnés des dernières tendances musicales.* »<sup>234</sup>. Essentiellement fondé sur la consommation de contenus vidéographiques, il apparaît très cohérent que l'association The Shift Project n'utilise pas le réseau social Tik Tok comme média de communication pour sa cause numérique et environnementale. En effet, l'application Tik Tok génère des vidéos certes courtes mais qui ne subissent aucun traitement préalable en termes de réduction de poids. Ce qui représente ainsi une très grande portée environnementale, chose pour laquelle lutte entre autres le mouvement The Shift Project et qu'illustre pertinemment cet extrait : « *le niveau d'émission relativement élevé de TikTok est lié au fait que cette plateforme se base exclusivement sur le visionnage de vidéos et que les contenus sont préchargés dans le fil d'actualité dès le démarrage de l'appli.* »<sup>235</sup>. En cela, l'association éco-activiste The Shift Project manifeste encore une fois sa fidélité envers son discours et son action sur la sobriété numérique, montrant ainsi la pratique d'une déconnexion volontaire à son échelle collective.

De plus, ce fait se voit être davantage magnifié au travers de l'empreinte carbone des autres TIC que l'association utilise afin de mener à bien sa communication. En effet, en plus de YouTube, celle-ci assure la conscientisation des masses quant aux enjeux environnementaux liés au numérique via Facebook, Twitter, Instagram et LinkedIn. Bien que ces derniers présentent un unique et essentiel point commun à savoir celui d'être utilisé à des fins associatives, ces réseaux sociaux témoignent de nombreuses divergences notamment en termes d'activité. En effet, parmi ces quatre TIC, le groupe The Shift Project est davantage plus actif sur Facebook (*voir annexe 6*) que sur Twitter, Instagram ou encore LinkedIn. Cette disparité en termes de productivité nous amène de fait à nous interroger quant à la portée environnementale de chaque réseau social. Pour ce faire, nous avons ainsi observé l'émission en CO2 de chaque réseau social utilisé par l'association. Tout comme en 2021<sup>236</sup>, Facebook, Twitter, Instagram et LinkedIn conserve un impact environnemental bas ou moyen en 2023 comme rend compte ce graphique<sup>237</sup> :

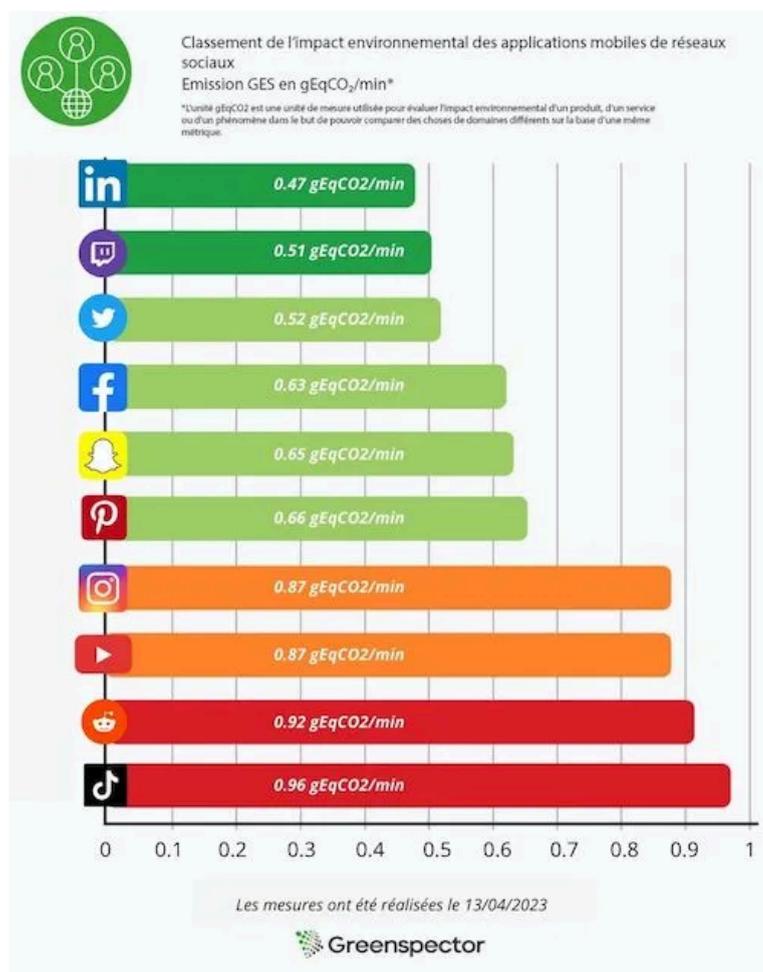
---

<sup>234</sup>Thème : TikTok. (2024, 17 avril). Statista. <https://fr.statista.com/themes/10305/tiktok/>

<sup>235</sup>Gaudiaut, T. (2021, 22 février). Réseaux sociaux : quelle empreinte carbone ? Statista Daily Data. <https://fr.statista.com/infographie/24240/empreinte-carbone-reseaux-sociaux-applications-emission-co2/>

<sup>236</sup>Ibid.

<sup>237</sup>Ammar, Y. B. (2023, 13 novembre). *Quelle empreinte environnementale pour les applications réseaux sociaux ?* Édition 2023. Greenspector.



Ainsi, cette étude permet de confirmer à nouveau la cohérence entre le discours et l'action sobre du numérique porté par l'association The Shift Project. Bien que cette dernière ne l'affirme explicitement au sein de ces réseaux sociaux, nous pouvons toutefois supposer que sa présence numérique sur Facebook, Twitter, Instagram ainsi que LinkedIn résulte très probablement d'un choix fait en raison de la cause environnementale et numérique qu'elle défend. Il s'agit de fait d'une hypothèse qui tend très fortement à s'affirmer en raison de son choix de déconnexion volontaire à Tik Tok exprimé en ces mots : « *mais utiliser Tik Tok serait contre productif à notre lutte ! Pour comprendre, regardez cette vidéo [https://youtu.be/JJn6pja\\_l8s?si=21\\_HdrkfClMwb4Gz](https://youtu.be/JJn6pja_l8s?si=21_HdrkfClMwb4Gz) »<sup>238</sup>. Ainsi, par fidélité éthique, ce groupe éco-associatif aurait alors fait le choix d'utiliser des TIC "verts" à l'inverse de ceux*

<https://greenspector.com/fr/quelle-empreinte-environnementale-pour-les-applications-reseaux-sociaux-edition-2-023/>

<sup>238</sup>The Shift Project. (2021, avril 2). *Webinaire - Impact environnemental du numérique et déploiement d'une « 5G raisonnée »* (30/03/2021) [Vidéo], @yannickpezeu3419. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YjL5RO7UI7Y>

étant très énergivores comme incarne parfaitement le cas du réseau social Tik Tok. Ce qui nous amène à voir la corrélation entre connexion et déconnexion numérique qui sont finalement des pratiques à la fois factuellement liées mais également contraires. Comme le montre The Shift Project par sa sobriété numérique, les pratiques de connexion et de déconnexion au numérique résultent d'un choix dans lequel l'usage des TIC rend compte du non-usage de ces derniers et le non-usage de ces dernières donnent à voir l'usage numérique de son utilisateur. Autrement dit, par sa non-pratique de Tik Tok, le groupe éco-associatif The Shift Project nous témoigne alors du bien-fondé de son usage de Facebook, Twitter, Instagram et LinkedIn, réseaux sociaux "verts", ce qui manifeste encore une fois la fidélité à la cause qu'elle défend. Ce fait se perçoit également au travers de son site web, lieu de cristallisation de sa communication. Ainsi, observons cela de plus près !

*c) Un paradoxe connu mais annihilé par l'association The Shift Project : l'exemple de son site Internet*

Comme nous l'avons précédemment observé, The Shift Project est un groupe éco-associatif luttant entre autres pour l'application de conduites numériques sobres afin de réduire la portée des Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) sur l'environnement. Créée en 2010, cette organisation à but non lucratif assure uniquement sa communication sur les réseaux sociaux suivants : YouTube, Facebook, Twitter, Instagram et enfin LinkedIn. Cependant, celle-ci utilise également une autre TIC qu'elle mentionne très fréquemment au sein des réseaux sociaux précédemment cités. Il s'agit d'une TIC très importante dans la communication éco-activiste du groupe, tellement nécessaire qu'elle apparaît souvent en première ligne lorsque ce dernier partage ses technologies de communication comme rend compte cette capture d'écran de la rubrique « À propos » de sa chaîne YouTube :

**À propos** ✕

The Shift Project est un think tank qui œuvre en faveur d'une économie libérée de la contrainte carbone. Nous sommes une association loi 1901 reconnue d'intérêt général, guidée par l'exigence de la rigueur scientifique. Notre mission consiste à éclairer et influencer le débat sur la transition énergétique.

**Liens**

-  [www.theshiftproject.org](http://www.theshiftproject.org)  
[theshiftproject.org/fr](http://theshiftproject.org/fr)
-  **Facebook**  
[facebook.com/pages/The-Shift-Project/110625002330499](https://facebook.com/pages/The-Shift-Project/110625002330499)
-  **Twitter**  
[twitter.com/theShiftPROJECT](https://twitter.com/theShiftPROJECT)
-  **Instagram**  
[instagram.com/theshiftproject\\_](https://instagram.com/theshiftproject_)
-  **LinkedIn**  
[linkedin.com/company/1442492/admin](https://linkedin.com/company/1442492/admin)

**Informations de la chaîne**

-  [www.youtube.com/@TheShiftProjectThinkTank](https://www.youtube.com/@TheShiftProjectThinkTank)

Comme vous l'aurez ainsi deviné, cette technologie dont nous faisons précédemment mention est le site Internet de ce mouvement éco-activiste. Créé en 2010 soit à la fondation de ce dernier, il nous a semblé judicieux de l'étudier dans la continuité de notre propos concernant les enjeux de la présence numérique du groupe au vu de sa lutte environnementale. En plus de manifester à nouveau une cohérence entre son discours et son action environnementale, nous verrons au cours de cette présente partie que The Shift Project rend également compte à travers ses choix numériques qu'adopter une sobriété dans l'usage des TIC n'est pas synonyme de rejet radical de ces dernières. Il s'agit plutôt d'une conduite qui intègre des choix numériques qui s'exprime soit par une production ou une consommation réduite des TIC dans son quotidien comme manifeste ainsi sa sensibilisation sur YouTube concernant l'impact environnemental des vidéos mises en ligne ; soit par un non usage d'une technologie informationnelle et communicationnelle comme cela s'illustre au travers de sa déconnexion volontaire à Tik Tok ; ou soit par une connexion stratégique du numérique, fait dont témoigne à juste titre son site Internet. Et pour ainsi vous prouver ce fait, nous avons donc décidé de rendre compte de la portée communicationnelle mais surtout informationnelle sur laquelle s'érige finalement l'ensemble de son site web. De ce fait, nous

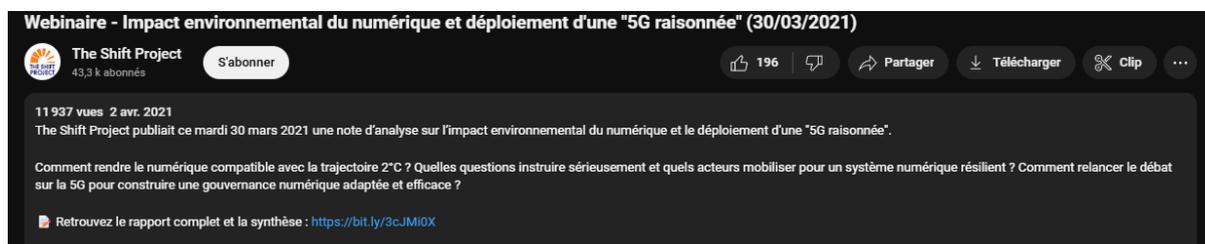
verrons que ce dernier trouve alors une utilité informationnelle pleinement choisie par le groupe éco-associatif, et ce même si celui-ci a une influence sur l'environnement.

Toujours dans cette optique de sensibilisation des consciences quant à la sobriété numérique, l'association écologique The Shift Project a donc décidé de maximiser sa portée communicationnelle en créant un site Internet dès la fondation de son mouvement. Ce site web incarne finalement un lieu de cristallisation de l'information partagé sur ses autres espaces numériques connexes à savoir Facebook, Twitter, Instagram et LinkedIn. Et ce, notamment en raison du fait de la surprésence informationnelle et l'effacement de la communication qui s'y fait. Comme rend compte la définition suivante du terme de réseau social : « *est un ensemble de relations entre un ensemble d'acteurs. Cet ensemble peut être organisé (une entreprise, par exemple) ou non (comme un réseau d'amis) [...] L'essentiel est que l'objet d'étude soit bien la relation entre éléments, autrement dit l'interaction ou l'action réciproque entre ces éléments.* »<sup>239</sup>. Bien souvent les réseaux sociaux sont des contenus numériques marqués par l'information mais surtout la communication et par extension l'interaction. Au sein du site web de The Shift Project, la part donnée à la communication est beaucoup plus moindre que celle qui s'observe alors sur ses réseaux sociaux. En effet, comme témoigne ainsi son interface, la place donnée à l'interaction et donc à la communication est beaucoup plus subtile. Loin d'être manifestée par des publications textuelles explicites d'abonnés comme incarnent ceux présents sur Facebook, Twitter, Instagram et LinkedIn, cette dimension communicationnelle s'instaure plutôt à travers des espaces dédiés à l'interaction comme témoigne à juste titre la rubrique « Qui sommes-nous ? » et la sous-rubrique « Nous contacter ? ». Ce qui domine ainsi au sein de ce média numérique est le texte autrement dit l'information textuelle non interactive. Il s'agit de la première donnée informationnelle que l'on perçoit en arrivant sur l'interface d'accueil du site web. Et contrairement à ses réseaux sociaux connexes à savoir YouTube, Facebook, Twitter, Instagram et enfin LinkedIn, ce site web met à disposition de ses visiteurs des formats textuels davantage plus conséquents. En effet, au sein de la rubrique « Publications » et ses sous-rubriques « Rapports » ou encore « Notes d'analyse », on y retrouve les rapports officiels du Shift Project quant à la sobriété numérique et les sujets s'y rattachant, et ce sous format PDF et en version également anglaise. De ce fait, nous considérons ce site web comme un espace numérique où la sensibilisation à la sobriété numérique se mémorise et par

---

<sup>239</sup>Forsé, M. (2008). Définir et analyser les réseaux sociaux: Les enjeux de l'analyse structurale. *Informations sociales*, 147, 10-19. <https://doi.org/10.3917/inso.147.0010>

extension se cristallise de sorte à incarner le bastion du combat éco-numérique de l'association, chose dont témoigne ainsi cette capture d'écran :



En le mentionnant ainsi en dessous de ses vidéos YouTube, l'association confirme le symbole qu'incarne alors son site web à savoir un bastion pour sa lutte qui promeut une sobriété numérique éloignée de l'hyperconnexion normée des TIC. En cela, nous voyons que bien souvent les TIC dialoguent entre elles. Et ce, notamment en raison du référencement interne et réciproque qu'elles y font, chose dont témoigne la précédente capture d'écran mais également en raison de leur grande flexibilité quant à leurs formats numériques. En effet, au sein du site web du Shift Project, on y retrouve majoritairement les mêmes vidéos que celui-ci diffuse sur sa chaîne YouTube [\(voir annexe 7\)](#), confirmant ainsi cette volonté de sensibilisation et donc par extension de conscientisation. Et comme nous l'avons précédemment mentionné au cours de notre recherche, « *toute activité en ligne est source de pollution numérique du fait du trafic de données qu'elle génère, et certains services numériques sont plus consommateurs de données que d'autres* »<sup>240</sup>, chose dont témoigne ainsi le site web du Shift Project. Cependant, l'association éco-activiste The Shift Project s'assure de conscientiser les masses quant à la sobriété numérique, autre forme que peut prendre la déconnexion volontaire, de manière sobre. En effet, son site web représenterait une empreinte bas carbone comme témoigne cette capture d'écran<sup>241</sup> :

<sup>240</sup>Nicolaï, J. & Peragin, L. (2022). Les certificats de sobriété numérique comme instrument de régulation de la pollution numérique. *Revue de l'OFCE*, 176, 229-249. <https://doi.org/10.3917/reof.176.0229>

<sup>241</sup>Wholegrain Digital. (2024, 3 janvier). *Website Carbon Calculator v3 | What's your site's carbon footprint ?* Website Carbon Calculator. <https://www.websitecarbon.com/>



En cela, ce groupe éco-activiste conserve une cohérence entre son message et son action concrète, rappelant de fait le propos de Michel Brunier défendu en ces termes : « *la communication vise à l'action (ce qui la différencie des usages non activistes), sans qu'il soit vraiment possible de séparer le message de l'action proposée.* »<sup>242</sup>. Et nous manifeste alors l'essence de leur lutte à savoir : « *[l]a sobriété numérique, c'est passer d'un numérique instinctif voire compulsif à un numérique piloté, qui sait choisir ses directions : au vu des opportunités, mais également au vu des risques.* »<sup>243</sup>.

<sup>242</sup>Michel Burnier, "Un nouvel activisme sur l'Internet ?", Terminal [Online], 103-104 | 2009, Online since 01 June 2018, connection on 25 April 2024. URL : <http://journals.openedition.org/terminal/2595> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/terminal.2595>

<sup>243</sup>Project, S. (2021, 28 juin). « *Pour une sobriété numérique* » : le nouveau rapport du Shift sur l'impact environnemental du numérique. The Shift Project. <https://theshiftproject.org/article/pour-une-sobriete-numerique-rapport-shift/>

## **Conclusion**

Ce mémoire avait donc pour but de comprendre la portée sensibilisante de la pratique de la déconnexion volontaire aux Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) dans les usages individuels et collectifs du numérique, et ce au sein de sociétés contemporaines saturées par l'information et la communication. Comme nous l'avons précédemment observé au cours de notre analyse de terrain, cette conscientisation de l'hyperconnectivité sociale s'est souvent opérée ultérieurement à ces pauses numériques temporaires ou définitives.

Ainsi, premièrement, il a fallu retracer l'historicité de l'hyperconnectivité de ces sociétés en revenant notamment sur la commercialisation massive de l'ADSL<sup>244</sup> dans les années 2000 en plus de montrer les grandes innovations technologiques en termes de *hardware* comme témoigne l'expansion presque mondiale du smartphone.

Secondement, nous nous sommes intéressés à la pratique de la déconnexion temporaire au numérique entreprise par des youtubeurs francophones et anglophones. Et ce, à commencer par leur arrêt temporaire ou définitif d'objets et de contenus numériques à l'échelle individuelle.

Pour cela, nous avons observé les vidéos mais également toutes traces, comme les écarts temporels entre deux vidéos, venant de plateforme de vidéos en ligne afin de comprendre davantage cette expérience individuelle relatée à une multitude de spectateurs.

Et enfin troisièmement, nous avons également analysé un collectif de youtubeurs, éco-activistes, défendant ainsi une sobriété numérique afin de réduire la portée environnementale de l'usage et de la fabrication des TIC sur la planète. Et ce, afin de voir la mise en action à l'échelle de ce groupe mais également collective.

Pour cela, nous nous sommes donc intéressés aux vidéos du groupe ainsi qu'à ses commentaires YouTube. Nous avons également observé ses TIC connexes à savoir Facebook, Twitter, Instagram et LinkedIn en plus de son site web.

---

<sup>244</sup> Asymetric Digital Subscriber Line autrement dit Ligne d'abonné Numérique Asymétrique

Ces observations, nous ont permis de montrer la dimension individuelle et collective de la pratique de la déconnexion volontaire. Il s'agit d'une conduite du numérique qui s'applique à la fois hors des temporalités de connexion comme témoignent les déconnexions temporaires, partielles ou totales observées au cours de notre analyse de terrain. Mais à la fois durant les temporalités de connexion comme traduit si bien la notion de sobriété numérique.

Et enfin, bien que le youtubeur ait été notre principal point d'analyse, et ce dans son individualité comme dans sa collectivité. La déconnexion volontaire sur la plateforme de vidéos en ligne YouTube concerne également son spectateur en plus d'être rendue également visible sur d'autres TIC comme le site internet du Shift Project.

Pour conclure, notre travail donne à voir les enjeux et les multiples paradoxes qu'enferment une conduite sémantiquement éloignée du numérique. Tout comme qu'au sein des travaux de l'équipe des DEVOTIC (*DÉconnexion VOLontaire aux Technologies de l'Information et de la Communication*), la déconnexion volontaire au numérique s'envisage comme étant une période de mise à part temporaire à l'hyperconnexion de nos sociétés numériques. Contrairement à ces derniers, la déconnexion volontaire définitive en termes de production de contenus s'observe sur YouTube. En cela, nous apportons un apport jusqu'alors non observé par les membres de DEVOTIC. Toutefois, au vu de ce que nous avons analysé, nous pensons qu'il est plus judicieux d'opter pour une sobriété numérique que d'un arrêt définitif aux TIC. Il s'agit en effet d'une solution quotidienne et pérenne de conscientisation d'usages numériques.

## **Bibliographie**

- **Revue d'article**

Alexandre, O., Beuscart, J. & Broca, S. (2022). Une sociohistoire des critiques numériques. *Réseaux*, 231, 9-37. <https://doi.org/10.3917/res.231.0009>

Angele A Gilroy, Lennard G Kruger. (2005). Broadband Internet access: Background and issues. [https://www.ipmall.info/sites/default/files/hosted\\_resources/crs/RL33542\\_081121.pdf](https://www.ipmall.info/sites/default/files/hosted_resources/crs/RL33542_081121.pdf)

Anne Lehmans, Camille Capelle et Vincent Liquète, « Entre choix et contraintes : figures de la déconnexion à l'école », *Sciences de la société*, 103 | 2019, 150-161. URL : <http://journals.openedition.org/sds/10326> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/sds.10326>

Aubert, N. (2018). *@ la recherche du temps: Individus hyperconnectés, société accélérée : tensions et transformations*. Érès, 13-25 <https://doi.org/10.3917/eres.auber.2018.01>

Badillo, P. & Roux, D. (2009). Les réseaux, les institutions et le big bang des télécommunications. Dans : Patrick-Yves Badillo éd., *Les 100 mots des télécommunications*. Paris cedex 14: Presses Universitaires de France.

Benedetto-Meyer, M. & Boboc, A. (2021). Chapitre 3. Numérique et transformations des espaces et des temporalités au travail. Dans : , M. Benedetto-Meyer & A. Boboc (Dir), *Sociologie du numérique au travail* (pp. 63-98). Paris: Armand Colin.

Blanchard, J. & Kiernan, D. (2001). Quel espace dans l'accessibilité numérique: Diversité et pertinence des techniques d'accès. *Les Cahiers du numérique*, 2, 61-75. <https://www.cairn.info/revue--2001-3-page-61.htm>.

Bourquin, L. (2017). Chapitre 1. La bataille du très haut débit. Dans : , L. Bourquin, *Europe 3.0 : le grand réveil* (pp. 215-225). Paris: L'Harmattan.

Breton, P. (2004). 8. Le nouvel individualisme et la montée de la xénophobie. Dans : , P. Breton, *L'utopie de la communication: Le mythe du « village planétaire »*. Paris: La Découverte, p.159

Breton, P. (2000). 7. Une menace pour le lien social ?. Dans : , P. Breton, *Le culte de l'Internet: Une menace pour le lien social ?* (pp. 106-126). Paris: La Découverte.

Cardon, D. (2019). *Culture numérique*. Presses de Sciences Po. <https://doi.org/10.3917/scpo.cardo.2019.01>

Chaulet, J. & Datchary, C. (2014). Moduler sa connexion : les enseignants-chercheurs aux prises avec leur courriel. *Réseaux*, 186, 105-140. <https://doi.org/10.3917/res.186.0105>

CREDOC. (2006) La diffusion des technologies de l'information dans la société française [https://www.arcep.fr/uploads/tx\\_gspublication/etude-credoc2006.pdf](https://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/etude-credoc2006.pdf)

CREDOC, (2014) LA DIFFUSION DES TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION ET DE LA COMMUNICATION DANS LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE (2014) <https://www.credoc.fr/publications/la-diffusion-des-technologies-de-linformation-et-de-la-communication-dans-la-societe-francaise>

DEVOTIC « La déconnexion volontaire aux TIC. (s. d.). <https://anr.devotic.univ-pau.fr/>

Emmanuelle Chevy Pébayle, « Pratiques informationnelles des youtubeurs scientifiques au service de la médiation du savoir », *Communication* [En ligne], Vol. 38/2 | 2021, mis en ligne le 01 novembre 2021, consulté le 27 avril 2024. URL : <http://journals.openedition.org/communication/14808> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/communication.14808>

Fléty, L. & Pradel, B. (2005). La diffusion du haut débit en France. *Flux*, 60-61, 116-121. <https://doi.org/10.3917/flux.060.0116>

Flipo, F. (2020). Chapitre 2. Numérique : une trajectoire incompatible avec les équilibres vitaux de la biosphère. Dans : , F. Flipo, *L'impératif de la sobriété numérique: L'enjeu des modes de vie* (pp. 203-262). Paris: Éditions Matériologiques.

Fluckiger, C. (2008). L'école à l'épreuve de la culture numérique des élèves. *Revue française de pédagogie*, 163, 51-61. <https://doi.org/10.4000/rfp.978>

Forsé, M. (2008). Définir et analyser les réseaux sociaux: Les enjeux de l'analyse structurale. *Informations sociales*, 147, 10-19. <https://doi.org/10.3917/inso.147.0010>

Gaglio, G. (2005). Pour un regard tempéré sur les « réfractaires » aux biens massivement diffusés: Variations autour du cas de la téléphonie mobile en France. *Réseaux*, no<(sup> 133), 167-198. <https://www.cairn.info/revue--2005-5-page-167.htm>

Ho J. Une secte antimalthusienne aux États-Unis : les Amish. In: *Population*, 26<sup>e</sup> année, n°2, 1971. pp. 388-390. DOI : 10.2307/1529461 [www.persee.fr/doc/pop\\_0032-4663\\_1971\\_num\\_26\\_2\\_5158](http://www.persee.fr/doc/pop_0032-4663_1971_num_26_2_5158)

International Telecommunication Union. (2009). The world in 2009 : ICT Facts and Figures <https://www.itu.int/ITU-D/ict/facts/2011/material/ICTFactsFigures2009.pdf>

International Telecommunication Union. (2010). The world in 2010 : ICT Facts and Figures <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/facts/ICTFactsFigures2010.pdf>

Isaac, H., Campoy, E. & Kalika, M. (2007). Surcharge informationnelle, urgence et TIC. l'effet temporel des technologies de l'information. *Management & Avenir*, 13, 149-168. <https://doi.org/10.3917/mav.013.0149>

Jauréguiberry, F. (2014). La déconnexion aux technologies de communication. *Réseaux*, 186, 15-49. <https://doi.org/10.3917/res.186.0015>

Jean-François Céci. Une nouvelle manière d'être au monde de l'individu scolarisé, au prisme du numérique. Une éducation inclusive pour un développement durable. 2022, L'Harmattan, pp.65-73, 2022, 978-2-14-026190-9. fhal-03829065f

Lachance, J. (2014). De la déconnexion partielle en voyage : l'émergence du voyageur hypermoderne. *Réseaux*, 186, 51-76. <https://doi.org/10.3917/res.186.0051>

Lachance, J. (2019). 1. Qui a peur de quoi ?. Dans : , J. Lachance, *La famille connectée: De la surveillance parentale à la déconnexion des enfants* (pp. 23-35). Toulouse: Érès.

Lachance, J. (2019). 2. De la surveillance parentale. Dans : , J. Lachance, *La famille connectée: De la surveillance parentale à la déconnexion des enfants* (pp. 37-51). Toulouse: Érès.

Lachance, J. (2019). 6. La connexion par défaut. Dans : , J. Lachance, *La famille connectée: De la surveillance parentale à la déconnexion des enfants* (pp. 97-108). Toulouse: Érès.

Lachance, J. (2019). 7. Les rituels familiaux de déconnexion. Dans : , J. Lachance, *La famille connectée: De la surveillance parentale à la déconnexion des enfants* (pp. 109-122). Toulouse: Érès.

Laniray, P. (2020). V. Faut-il vraiment déconnecter ? Enjeux autour de la mise en œuvre du droit à la déconnexion. Dans : Dauphine Recherches en Management éd., *L'état du management 2020* (pp. 51-59). Paris: La Découverte.

Maire, V. (2019). Le monde fascinant des stars du digital. *Le journal de l'école de Paris du management*, 135, 24-29. <https://doi.org/10.3917/jepam.135.0024>

Mary Jane Kwok Choon, « La déconnexion temporaire à Facebook : entre le FOMO et l'intériorisation douce du contrôle social », CREIS-Terminal [En ligne], 118 | 2016, mis en ligne le 15 octobre 2016. URL : <http://journals.openedition.org/terminal/1447> DOI : <https://doi.org/10.4000/terminal.1447>

Matthew H. Rafalow, « L'apprentissage connecté à l'école aux États-Unis », *Revue internationale d'éducation de Sèvres*, 67 | 2014, 43-52. URL : <http://journals.openedition.org/ries/4108> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/ries.4108>

Menager, F. (2023). La technophobie contre l'écologie. *Esprit*, 105-113. <https://doi.org/10.3917/espri.2310.0105>

Michel Burnier, "Un nouvel activisme sur l'Internet ?", Terminal [Online], 103-104 | 2009, Online since 01 June 2018, connection on 25 April 2024. URL : <http://journals.openedition.org/terminal/2595> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/terminal.2595>

Molénat, X. (2011). Les enfants du numérique. *Sciences Humaines*, 226, 16-16. <https://doi.org/10.3917/sh.226.0016>

Musso, P. (2008). I. Le macrosystème technique des télécoms. Dans : Pierre Musso éd., *Les télécommunications*. Paris: La Découverte, 7-23.

Niel, X. & Roux, D. (2012). De nouveaux réseaux. Dans : Xavier Niel éd., *Les 100 mots de l'internet*. Paris cedex 14: Presses Universitaires de France.

Nicolai, J. & Peragin, L. (2022). Les certificats de sobriété numérique comme instrument de régulation de la pollution numérique. *Revue de l'OFCE*, 176, 229-249. <https://doi.org/10.3917/reof.176.0229>

OECD (2001-10-29), "The Development of Broadband Access in the OECD Countries", OECD Digital Economy Papers, No. 56, OECD Publishing, Paris. <http://dx.doi.org/10.1787/233822327671>

OCDE (2010), *Les grandes mutations qui transforment l'éducation 2010*, Éditions OCDE, Paris, [https://doi.org/10.1787/trends\\_edu-2010-fr](https://doi.org/10.1787/trends_edu-2010-fr).

Rey, B. (2013). La vie privée au travail: Retour sur la place du privé en contexte hiérarchique à l'ère du numérique. *Les Cahiers du numérique*, 9, 105-136. <https://www.cairn.info/revue--2013-2-page-105.htm>.

Sarah Descamps, Gaëtan Temperman et Bruno De Lièvre, « Vers une éducation à la sobriété numérique », *Humanités numériques* [En ligne], 5 | 2022, mis en ligne le 01 juin 2022, consulté le 27 avril 2024. URL : <http://journals.openedition.org/revuehn/2858> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/revuehn.2858>

Smoreda, Z., Beauvisage, T., de Bailliencourt, T. & Assadi, H. (2007). Saisir les pratiques numériques dans leur globalité. *Réseaux*, 145-146. <https://www.cairn.info/revue--2007-6-page-19.htm>.

- **Article de presse**

Ammar, Y. B. (2023, 13 novembre). *Quelle empreinte environnementale pour les applications réseaux sociaux ? Édition 2023*. Greenspector. <https://greenspector.com/fr/quelle-empreinte-environnementale-pour-les-applications-reseaux-sociaux-edition-2023/>

De la Porte, X. (2013, 9 octobre). La France et les digital Natives. *France Culture*. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/la-france-et-les-digital-natives-8015474>

Gaudiaut, T. (2021, 22 février). Réseaux sociaux : quelle empreinte carbone ? Statista Daily Data. <https://fr.statista.com/infographie/24240/empreinte-carbone-reseaux-sociaux-applications-emission-co2/>

Gaudiaut, T. (2024, 2 février). Facebook est encore loin d'être « mort » . *Statista Daily Data*. <https://fr.statista.com/infographie/26783/utilisateurs-actifs-mensuels-et-quotidiens-de-facebook-taux-de-croissance-annuel/>

*La diffusion des technologies de l'information et de la communication dans la société française* (2010). (2010, 1 décembre). CRÉDOC. <https://www.credoc.fr/publications/la-diffusion-des-technologies-de-linformation-et-de-la-communication-dans-la-societe-francaise-2010>

LOI n° 2016-1088 du 8 août 2016 relative au travail, à la modernisation du dialogue social et à la sécurisation des parcours professionnels (1) - *Légifrance*. (s. d.). <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFSCATA000032983228>

Microsoft rappelle la fin du support d'Office 2016 et 2019 en 2025. (s. d.-b). *LeMondeInformatique*. <https://www.lemondeinformatique.fr/actualites/lire-microsoft-rappelle-la-fin-du-support-d-office-2016-et-2019-en-2025-93591.html>

Oregonian, M. H. (2010, 11 octobre). Students at Portland's Lincoln High School unplug, experience life without technology. *Oregonlive*. [https://www.oregonlive.com/portland/2010/10/53\\_lincoln\\_high\\_school\\_student.html](https://www.oregonlive.com/portland/2010/10/53_lincoln_high_school_student.html)

Project, S. (2023, octobre 25). « *Climat : l'usage de la vidéo en ligne* » : le nouveau rapport du Shift sur l'impact environnemental du numérique. *The Shift Project*. <https://theshiftproject.org/article/climat-insoutenable-usage-video/>

Project, S. (2021, 28 juin). « *Pour une sobriété numérique* » : le nouveau rapport du Shift sur l'impact environnemental du numérique. *The Shift Project*. <https://theshiftproject.org/article/pour-une-sobriete-numerique-rapport-shift/>

Renault, O. B. A. E. (2000, 18 décembre). L'accès à haut débit ADSL, enjeu du dégroupage. *Les Echos*. <https://www.lesechos.fr/2000/12/laces-a-haut-debit-adsl-enjeu-du-degroupage-759670>

Ruscher, S. (2010, 7 janvier). Rétrospective 2000-2010 : 10 ans de high-tech. *Clubic.com*. <https://www.clubic.com/article-318720-1-retrospective-2000-2010-decennie-high-tech.html>

Rodhain, A., Rodhain, F., Fallery, B. & Galy, J. (2017). TIC et/ou développement durable : le paradoxe écologique vécu par les utilisateurs. *Annales des Mines - Gérer et comprendre*, 128, 48-61. <https://doi.org/10.3917/geco1.128.0048>

Roy, A., & Sarrazin-Laverdure, S. (2022, 10 février). *Le droit à la déconnexion à travers le monde : voici ce que font d'autres pays*. 24 Heures. <https://www.24heures.ca/2022/02/10/le-droit-a-la-deconnexion-a-travers-le-monde-voici-ce-que-ont-dautres-pays>

Statista. (2022, juillet 28). *Part des jeunes ayant un compte TikTok en France 2018-2021*. <https://fr.statista.com/statistiques/1323029/utilisation-tiktok-jeunes-france/>

The Shift Project. (2022, 9 mai). Fonctionnement - the shift project. <https://theshiftproject.org/fonctionnement/>

Thème : TikTok. (2024, 17 avril). Statista. <https://fr.statista.com/themes/10305/tiktok/>

Toledano, I. (2021, juillet 23). Publication du rapport « Déployer la sobriété numérique » . The Shift Project. <https://theshiftproject.org/article/deployer-la-sobriete-numerique-rapport-shift/>

Wholegrain Digital. (2024, 3 janvier). Website Carbon Calculator v3 | What's your site's carbon footprint ? Website Carbon Calculator. <https://www.websitecarbon.com/>

Wymiens, C. (2023, 26 décembre). L'ADSL disparaît, quelles sont les alternatives ? Le Blog de Nordnet. <https://blog.nordnet.com/internet-et-mobile/adsl-disparait-alternatives.html>

- **Vidéo**

After Skool. (2020, août 4). Dopamine Fasting 2.0 - Overcome Addiction & Restore motivation [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=jCWADjUA9iI>

Alex Wilson. (2022, 16 novembre). 6 Months with No Social Media | Alex Wilson [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=glinJvUVOeU>

ARTE. (2023, 24 septembre). Les Amish, la vie au passé [Vidéo]. YouTube. <https://youtu.be/N5YLKDG9OV4?si=mf5g0FGIE7RmVK9P>

Ashton Womack. (2022, 30 septembre). i used a dumb phone for 1 year. here's what i learned. [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=256TpMnvzp8>

CYRILmp4. (2023, 16 janvier). Je stop [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TTs865ybLKO>

Daphne Gsell. (2021, 24 juin). I deleted TikTok so you dont have to | why you should delete TikTok [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=VfafsIlgW6VM>

emma chamberlain. (2024, janvier 27). stories from my childhood [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7Z0fToNvwy4>

emma chamberlain. (2024, 28 avril). fashion week, the naked truth [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=C4O4aFjmTKU>

Inoxtag. (2024, 6 avril). Aurevoir YouTube. . . [Vidéo], YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=S1dN1NY36cY>

jacksepticeye. (2024, 5 avril). Am I retiring From Youtube ? [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7XlHCoEJenE>

Johannes F. (2021, 11 juin). *I sold my TV - here's why I stopped watching TV* [Vidéo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=0XoEPOR\\_1H4](https://www.youtube.com/watch?v=0XoEPOR_1H4)

Kali Viatta. (2015, 15 septembre). *Why I quit Facebook* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=uCnUX3WGIFY>

Keyza. (2021, 19 décembre). *La DISPARITION d'ADELINEVIDEOS EXPLIQUÉE (et la mienne)* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CyxZ2zL2jm0>

Keyza. (2023, 27 octobre). *Je n'ai pas dit toute la vérité + un VRAI RETOUR ?* [Vidéo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_OufJl-kJiA](https://www.youtube.com/watch?v=_OufJl-kJiA)

LoveLuxeLogic. (2021, 27 février). *I QUIT TV | How To Stop Watching TV | 6 Things Happened to Me* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=d-SDBK2sBPA>

redazerelevrai. (2022, 8 juillet). *Les influenceurs peuvent t'amener en Enfer bro* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=4yqBUMbl0Bc>

The Shift Project. (2023, 20 avril). *The Pitch Project : nos travaux « ClimatSup - Enseignement supérieur » - Ateliers du Shift (2023)* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3RBBM9So5b0>

The Shift Project. (2019, octobre 23). *Climat : l'insoutenable usage de la vidéo en ligne - Maxime Efoui-Hess, The Shift Project* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=S1wARXpmJG4>

The Shift Project. (2018, novembre 7). *Conclusion par Jean-Marc Jancovici - « Pour une sobriété numérique » (Partie 4/4)* [Vidéo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=Gq2\\_pbWgYDQ](https://www.youtube.com/watch?v=Gq2_pbWgYDQ)

The Shift Project. (2023, 15 décembre). *Mondes virtuels & réseaux face à la double contrainte carbone - rapport intermédiaire (2023)* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=FKSNE-gbwaA>

The Shift Project. (2020, 2 novembre). *Présentation - Rapport « Déployer la sobriété numérique » - 15/10/2020* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZIVfMHL7ALk>

The Shift Project. (2018, 7 novembre). *Présentation - Rapport « Lean ICT : Pour une sobriété numérique » - 04/10/2018 (Partie 1/4)* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Gdvs0v99K4o>

The Shift Project. (2018, 7 novembre). *Présentation - Rapport « Lean ICT : pour une sobriété numérique » - 04/10/2018 (Partie 2/4)* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=oDpeZcflkU>

The Shift Project. (2019, 1 juillet). *This video is bad for climate change : Thank you for watching !* [Vidéo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=JJn6pja\\_l8s](https://www.youtube.com/watch?v=JJn6pja_l8s)

The Shift Project. (2021, avril 2). *Webinaire - Impact environnemental du numérique et déploiement d'une « 5G raisonnée » (30/03/2021)* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YjL5RQ7UI7Y>

shaynapropagandclub. (2024, 4 mars). *J'ARRÊTE TIKTOK, colère ambulante # S2E1* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=wPy0jiaL8EA>

Vanille. (2024, 23 février). *Être jeune et Chrétien en 2024 (musique mondaine, réseaux sociaux, le monde. . .)* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vznbORDdf88>

- **Autre**

*ASCETIQUE* : définition de *ASCETIQUE*. (s. d.). <https://www.cnrtl.fr/definition/ascetique>

*COMPORTEMENT* : définition de *COMPORTEMENT*. (s. d.). <https://www.cnrtl.fr/definition/comportement>

*VOLONTAIRE* : définition de *VOLONTAIRE*. (s. d.). <https://www.cnrtl.fr/definition/volontaire>

## **Table des annexes**

Annexe 1 - Tableau statistique (MUSSO).....	115
Annexe 2 - Graphique (CREDOC).....	115
Annexe 3 - Capture d'écran (AlexLeonMorgan (youtubeur)).....	116
Annexe 4 - Tableau (The Shift Project).....	116
Annexe 5 - Tableau (The Shift Project).....	117
Annexe 6 - Capture d'écran (réseaux sociaux du Shift Project).....	118
Annexe 7 - Capture d'écran (The Shift Project).....	120
Annexe 8 - Capture d'écran (LoveLuxeLogic (youtubeuse) ).....	121
Annexe 9 - Capture d'écran (Johannes F (youtubeur)).....	121
Annexe 10 - Capture d'écran (Ashton Womack (youtubeuse)).....	122
Annexe 11 - Capture d'écran (shaynapropagandclub (youtubeuse)).....	123
Annexe 12 - Capture d'écran (Daphne Gsell (youtubeuse)).....	123
Annexe 13 - Capture d'écran (Kali Viatta (youtubeuse)).....	124
Annexe 14 - Capture d'écran (Inoxtag (youtubeur)).....	124
Annexe 15 - Capture d'écran (CYRILmp4 (youtubeur)).....	124
Annexe 16 - Capture d'écran (jacksepticeye (youtubeur)).....	125
Annexe 17 - Capture d'écran (Keyza (youtubeuse)).....	125
Annexe 18 - Capture d'écran (Alex Leon (youtubeur)).....	126
Annexe 19 - Capture d'écran (After Skool (youtubeur)).....	126
Annexe 20 - Capture d'écran (Vanille (youtubeur)).....	127
Annexe 21 - Capture d'écran (Axel Wilson (youtubeur)).....	127
Annexe 22 - Capture d'écran (redazerelevrai (youtubeur)).....	127
Annexe 23 - Capture d'écran (The Shift Project (youtubeur)).....	128
Annexe 24 - Capture d'écran (The Shift Project (youtubeur)).....	128
Annexe 25 - Capture d'écran (The Shift Project (youtubeur)).....	129
Annexe 26 - Capture d'écran (The Shift Project (youtubeur)).....	129
Annexe 27 - Capture d'écran (The Shift Project (youtubeur)).....	129
Annexe 28 - Capture d'écran (The Shift Project (youtubeur)).....	130
Annexe 29 - Capture d'écran (The Shift Project (youtubeur)).....	130
Annexe 30 - Capture d'écran (The Shift Project (youtubeur)).....	131
Annexe 31 - Capture d'écran (The Shift Project (youtubeur)).....	131

## **Annexe 1 - Tableau statistique**

Musso, P. (2008). I. Le macrosystème technique des télécoms. Dans : Pierre Musso éd., *Les télécommunications*. Paris: La Découverte, p.15.

Il s'agit d'un tableau statistique qui rend compte du marché des télécommunications dans le monde en fonction de la répartition géographique, faisant des États-Unis un leader du secteur en 2006.

**LE MARCHÉ MONDIAL DES TÉLÉCOMS ET SA RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE EN 2006**

	Services de télécoms	Équipements de télécoms
Amérique du Nord	262	52
dont États-Unis	240	48
Europe	317	59
Asie-Pacifique	275	85
dont Japon	109	26
Chine	67	23
Amérique latine	68	12
Reste du monde	49	8
Total (croissance 2006/2005)	971 (+ 5 %)	216 (+ 5,8 %)

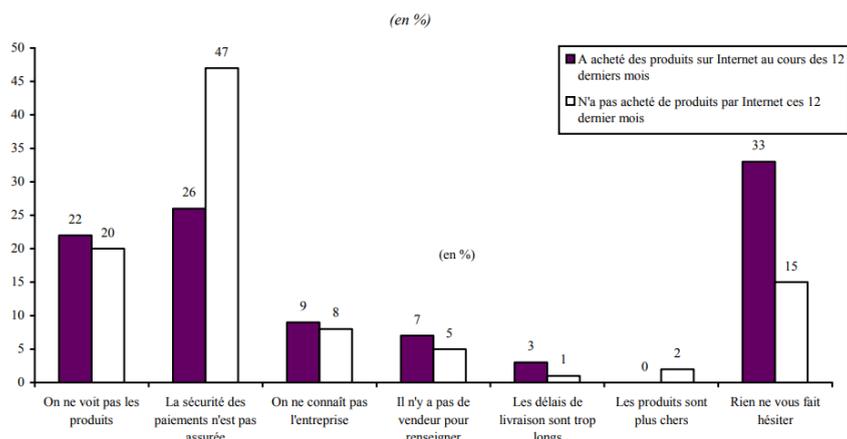
(en milliards d'euros)  
— Source : Idate [2007].

## **Annexe 2 - Graphique**

CREDOC, (2006) La diffusion des technologies de l'information dans la société française, p.122 [https://www.arcep.fr/uploads/tx\\_gspublication/etude-credoc2006.pdf](https://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/etude-credoc2006.pdf)

Il s'agit d'un graphique dans lequel s'illustre le taux d'achat en ligne en 2006 en France. Cette pratique du numérique est réalisée avec réticence, expliquant alors la petitesse des chiffres recensés par le CREDOC.

**Graphique 49**  
**Parmi les éléments suivants, lequel vous fait aujourd'hui le plus hésiter pour effectuer des achats par Internet ?**



Source : CREDOC, Enquêtes sur les « Conditions de vie et les Aspirations des Français », juin 2006.

### Annexe 3 - Capture d'écran

Alex Leon. (2023, août 13). *Breaking My Social Media Addiction : Why I Quit TikTok, Instagram, and Snapchat* [Vidéo], YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=0ujWytY4POs>

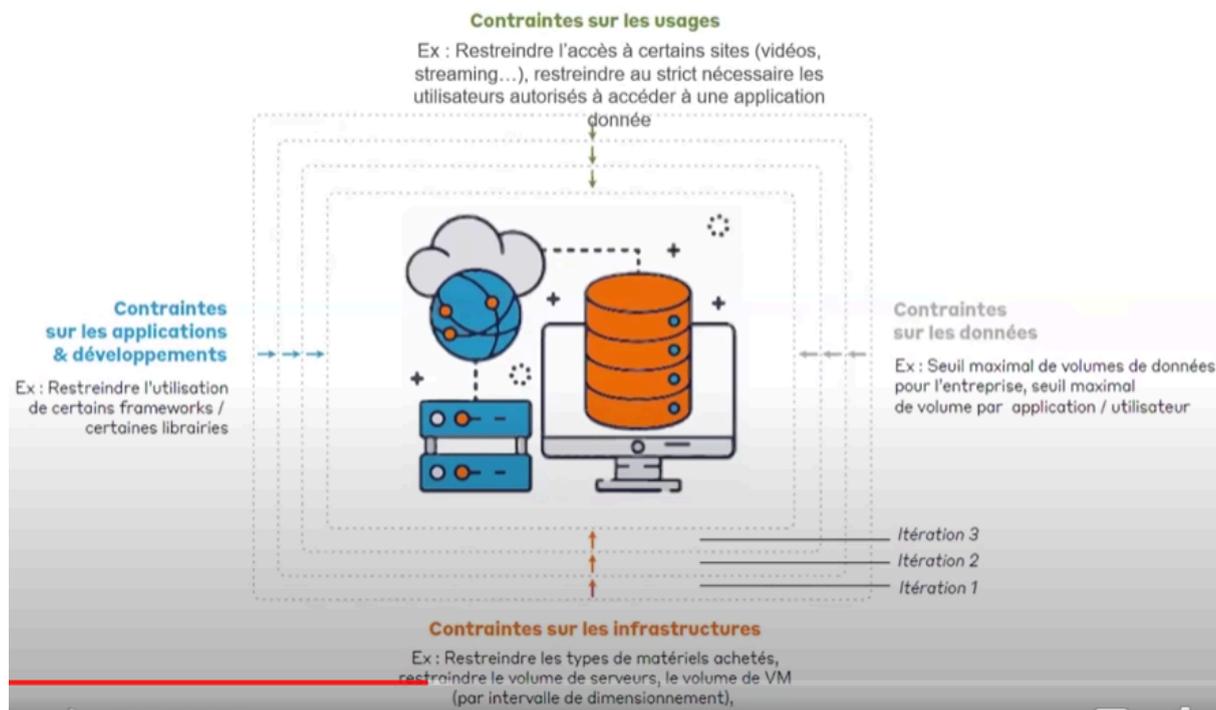
Il s'agit d'une capture d'écran au 23/03/2024 manifestant l'environnement de tournage décontracté du youtubeur anglophone : alexleonmorgan.



### Annexe 4 - Tableau

The Shift Project. (2020, 2 novembre). *Présentation - Rapport « Déployer la sobriété numérique »* - 15/10/2020 [Vidéo]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZIVfMHL7ALk>

Il s'agit d'une capture d'écran au 23/03/2024 témoignant des mesures nécessaires à prendre par les entreprises européennes et internationales afin de voir une sobriété numérique efficace et efficace en leur sein, selon The Shift Project.



## Annexe 5 - Tableau

The Shift Project. (2020, 2 novembre). *Présentation - Rapport « Déployer la sobriété numérique »* - 15/10/2020 [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZIVfMHL7ALk>

Il s'agit d'une capture d'écran au 23/03/2024 rendant compte des différents niveaux du numérique sur lesquels le Shift Project préconise d'agir afin de voir une sobriété numérique efficiente et efficace en milieu professionnel.



## Nouvelles



**The Shift Project**  
205 818 abonnés  
1 j. · Modifié

**[PUBLICATION]** Le Shift Project est heureux de vous annoncer la sortie de son rapport préparatoire "Décarbonons les Industries de Santé" !

Pour suivre la présentation du rapport en direct, ça se passe sur ce lien Zoom aujourd'hui à partir de 14h 🖱️ <https://lnkd.in/eucTjmmj>

Face au changement climatique et à la raréfaction des ressources fossiles, les industries de santé doivent à la fois réduire leurs émissions de gaz à effet de serre et assurer leur résilience.

X.com. (s. d.). X (Formerly Twitter). <https://x.com/theShiftPROJECT>



**The Shift Project**  
@theShiftPROJECT

ThinkTank d'intérêt général, nous œuvrons en faveur d'une économie libérée de la contrainte carbone

Paris, France [linktr.ee/theshiftproject...](https://linktr.ee/theshiftproject)  
A rejoint Twitter en septembre 2010

2 188 abonnements 52,7 k abonnés

Posts Réponses Médias J'aime

Épinglé

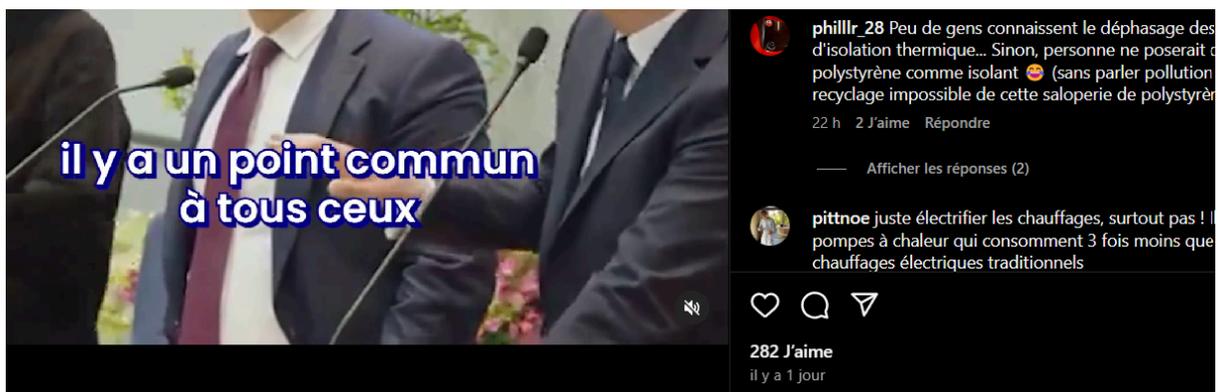
**The Shift Project** @theShiftPROJECT · 28 mai

**[PUBLICATION]** Le Shift Project est heureux de vous annoncer la sortie de son rapport préparatoire "Décarbonons les Industries de Santé" !

[theshiftproject.org/article/decarb...](https://theshiftproject.org/article/decarb...)

#industrie #santé #GES #énergie #climat

Instagram. (s. d.). [https://www.instagram.com/theshiftproject\\_/](https://www.instagram.com/theshiftproject_/)



**il y a un point commun à tous ceux**

**phillr\_28** Peu de gens connaissent le déphasage des d'isolation thermique... Sinon, personne ne poserait du polystyrène comme isolant 😊 (sans parler pollution recyclage impossible de cette saloperie de polystyrène)

22 h 2 J'aime Répondre

— Afficher les réponses (2)

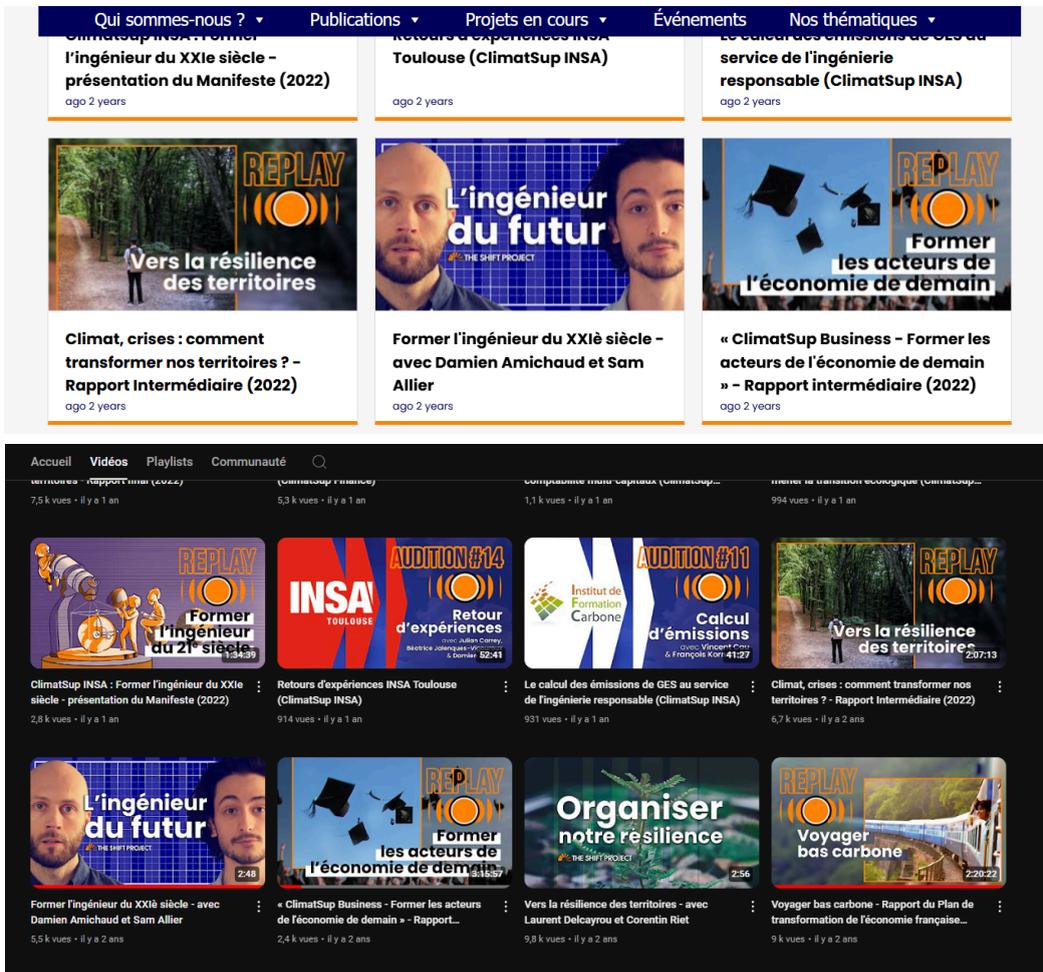
**pittnoe** juste électrifier les chauffages, surtout pas ! Les pompes à chaleur qui consomment 3 fois moins que les chauffages électriques traditionnels

282 J'aime  
il y a 1 jour

## Annexe 7 - Capture d'écran

The Shift Project. (2024, 12 avril). *The Shift Project | Le think tank climat-énergie.*  
<https://theshiftproject.org/>  
<https://www.youtube.com/@TheShiftProjectThinkTank>

Il s'agit des captures d'écran au 23/03/2024 concernant la similitude entre les vidéos proposées sur le site web du Shift Project et celles disponibles via leur chaîne YouTube.



## Annexe 8 - Capture d'écran

LoveLuxeLogic. (2021, 27 février). *I QUIT TV | How To Stop Watching TV | 6 Things Happened to Me* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=d-SDBK2sBPA>



I quit TV | How To Stop Watching TV | 6 Things Happened to Me  
LoveLuxeLogic (142 d'abonnés)

<https://youtu.be/d-SDBK2sBPA?si=BAAtGfxfHmLZ5TOy>

Mise en ligne le 27/02/21 soit il y a 3 ans au 23/03/24

8,9 mille de vues et 35 commentaires

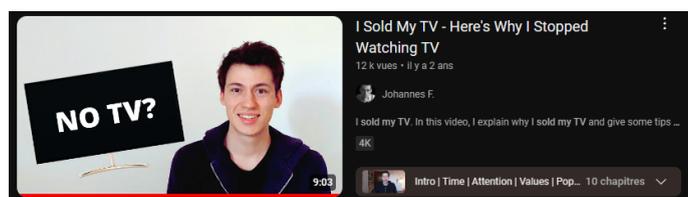
Vidéo qui dure 10 minutes et 43 secondes

Elle tourne dans sa chambre !

### **Annexe 9 - Capture d'écran**

Johannes F. (2021, 11 juin). *I sold my TV - here's why I stopped watching TV* [Vidéo].

YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=0XoEPOR\\_1H4](https://www.youtube.com/watch?v=0XoEPOR_1H4)



I Sold My TV - Here's Why I Stopped Watching TV

Johannes F. (1,67 mille d'abonnés)

[https://youtu.be/0XoEPOR\\_1H4?si=VDq704NYJLSMqswy](https://youtu.be/0XoEPOR_1H4?si=VDq704NYJLSMqswy)

Mise en ligne le 11/06/21 soit il y a 2 ans au 23/03/24

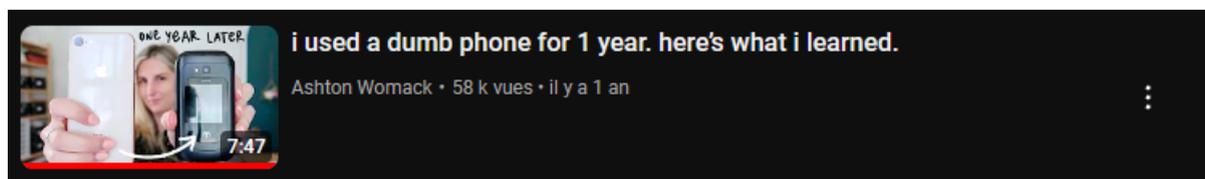
12 mille de vues ; 85 commentaires et 45 like

Vidéo qui dure 9 minutes et 02 secondes

Il s'agit d'une miniature épurée. Le YouTuber y apparaît à côté d'une télévision affichant "No TV ?" (Pas de TV ?). Il tourne face à la caméra dans une sorte de bureau ou de chambre (plan unique).

### **Annexe 10 - Capture d'écran**

Ashton Womack. (2022, 30 septembre). *i used a dumb phone for 1 year. here's what i learned.* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=256TpMnvzp8>



i used a dumb phone for 1 year. here's what i learned.

Ashton Womack (12,7 mille d'abonnés)

<https://youtu.be/256TpMnvzp8?si=Tj-rmR9FW1SF5a8Q>

Mise en ligne le 30/09/22 soit il y a 1 an au 23/03/24

58 mille de vues, 146 commentaires et 1,8 mille like

Vidéo qui dure 7 minutes et 47 secondes

Sa miniature expose la temporalité de sa déconnexion en plus d'induire le retour d'expérience qu'elle fait au sein de sa vidéo. Il s'agit d'un retour d'expérience après avoir utilisé pendant un an un téléphone portable. Elle tourne face caméra dans sa chambre.

### **Annexe 11 - Capture d'écran**

shaynapropagandclub. (2024, 4 mars). *J'ARRÊTE TIKTOK, colère ambulante # S2E1* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=wPy0jiaL8EA>



J'ARRÊTE TIKTOK, colère ambulante #S2E1

shaynapropagandclub (56,9 mille d'abonnés)

<https://youtu.be/wPy0jiaL8EA?si=25PmU5yipkjOhxC->

Mise en ligne le 04/03/24 soit il y a 2 semaines au 23/03/24

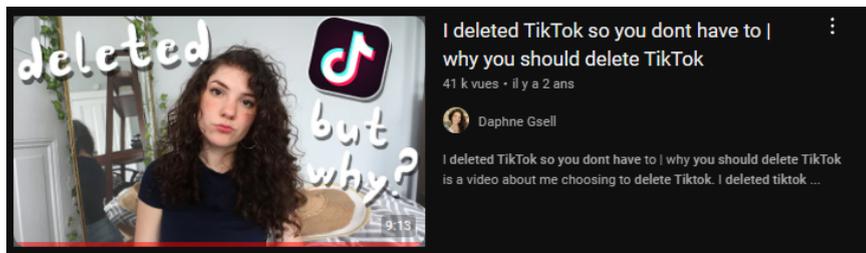
21 mille de vues, 60 commentaires et 1,8 mille j'aime

Vidéo qui dure 23 minutes et 35 secondes

Sa miniature est un plan de découpe de la vidéo. Elle est dans sa chambre, dans son lit avec son ordinateur à côté d'elle. Au sein de cette vidéo, les lieux de tournages sont multiples dont sa chambre, lieu de transit au cours de son voyage etc ...

### **Annexe 12 - Capture d'écran**

Daphne Gsell. (2021, 24 juin). *I deleted TikTok so you dont have to | why you should delete TikTok* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=VfafsIlgW6VM>



I deleted TikTok so you dont have to | why you should deleted TikTok  
(1,64 mille d'abonnés)

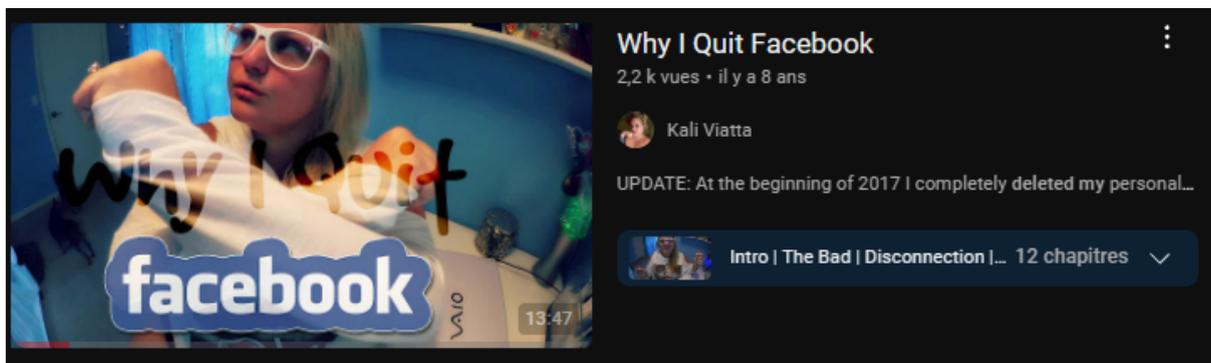
<https://youtu.be/VfafslgW6VM?si=uI8-4Udiko2BloPv>

Mise en ligne le 25/06/21 soit il y a 2 semaines au 23/03/24  
41 mille de vues, 447 commentaires et 1,9 mille j'aime  
Vidéo qui dure 9 minutes et 13 secondes

Sa miniature qui va avec son titre. Elle tourne face à la caméra.

### **Annexe 13 - Capture d'écran**

Kali Viatta. (2015, 15 septembre). *Why I quit Facebook* [Vidéo]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=uCnUX3WGIFY>



Why I Quit Facebook

Kali Viatta

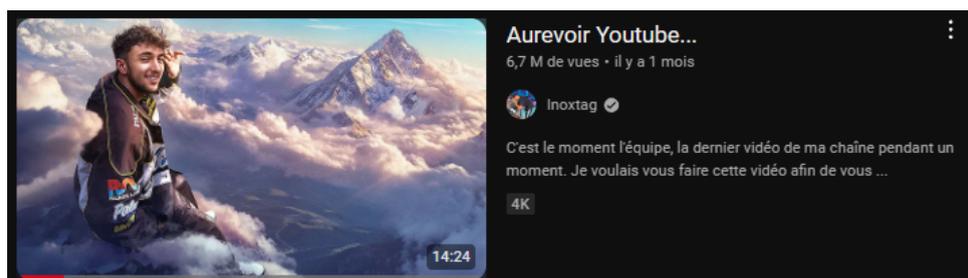
<https://youtu.be/uCnUX3WGIFY?si=C2MpYdf3Kt9jmbZO>

Mise en ligne le 16/09/15 soit il y a 8 ans au 23/03/24  
2,2 mille de vues, 41 commentaires et 60 mille j'aime  
Vidéo qui dure 13 minutes et 46 secondes

Sa miniature est à l'image de son époque. Elle filme dans sa chambre en facecam mais avec un effet zoom central disons.

### **Annexe 14 - Capture d'écran**

Inoxtag. (2024, 6 avril). *Aurevoir Youtube*. . . [Vidéo]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=S1dN1NY36cY>



Aurevoir YouTube...

InoxTag (7,67 millions d'abonnés)

<https://youtu.be/S1dN1NY36cY?si=ihIaM1VWLUc1PDZW>

Mise en ligne le 06/04/24 soit il y a 1 semaine au 23/03/24

6 millions de vues, 60 commentaires et 723 mille j'aime

Vidéo qui dure 14 minutes et 23 secondes

Sa miniature traduit la raison de sa déconnexion à savoir gravir l'Everest. Il tourne facecam dans son studio de tournage. Remarquons toutefois le storytelling en début de vidéo qui explique entre autres les raisons de son projet d'ascension d'Everest (rêve d'enfance).

### **Annexe 15 - Capture d'écran**

CYRILmp4. (2023, 16 janvier). *Je stop* [Vidéo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=TTs865ybLKO>



Je stop

CYRILmp4 (4,98 millions d'abonnés)

<https://youtu.be/TTs865ybLKO?si=78VYaBUrhM7CMY9R>

Mise en ligne le 16/01/23 soit il y a 1 an au 23/03/24

1,5 millions de vues, 8 631 commentaires et 144 mille j'aime

Vidéo qui dure 12 minutes et 09 secondes

### **Annexe 16 - Capture d'écran**

jacksepticeye. (2024, 5 avril). *Am I retiring From Youtube ?* [Vidéo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=7XIHCoeJenE>



Am I retiring From YouTube ?

jacksepticeye (30,7 millions d'abonnés)

<https://youtu.be/7XIHCoEJenE?si=cUn8aGFgDy44RfyT>

Mise en ligne le 05/04/24 soit il y a 2 semaines au 23/03/24

2,9 millions de vues, 28 953 commentaires et 301 mille j'aime

Vidéo qui dure 16 minutes et 47 secondes

Son expression faciale suggère une mauvaise nouvelle, incitant alors à cliquer sur la vidéo. Il tourne en studio, face à la caméra.

### Annexe 17 - Capture d'écran

Keyza. (2021, 19 décembre). *La DISPARITION d'ADELINEVIDEOS EXPLIQUÉE (et la mienne)* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CyxZ2zL2jm0>



La disparition d'AdelineVideos expliquée (et la mienne)

Keyza (504 mille d'abonnés)

<https://youtu.be/CyxZ2zL2jm0?si=3dWcZmh6sfZ0AMxp>

Mise en ligne le 19/12/21 soit il y a 2 ans au 23/03/24

613 mille de vues, 2677 commentaires et 45 mille j'aime

Vidéo qui dure 19 minutes et 33 secondes

Sa miniature affiche la YouTubeuse en question (souriante, découpe d'une ancienne vidéo) avec le titre qui est finalement en accord avec celui de la vidéo même. Elle tourne dans sa chambre.

Keyza. (2023, 27 octobre). *Je n'ai pas dit toute la vérité + un VRAI RETOUR ?* [Vidéo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_OufJl-kJiA](https://www.youtube.com/watch?v=_OufJl-kJiA)



Je n'ai pas dit toute la vérité + un VRAI RETOUR ?

Keyza (504 mille d'abonnés)

[https://youtu.be/\\_OufJl-kJiA?si=CCBKwT1RKLO5p75p](https://youtu.be/_OufJl-kJiA?si=CCBKwT1RKLO5p75p)

Mise en ligne le 27/10/23 soit il y a 4 mois au 23/03/24  
65 mille de vues, 704 commentaires et 7,1 mille j'aime  
Vidéo qui dure 17 minutes et 24 secondes

### **Annexe 18 - Capture d'écran**

Alex Leon. (2023, août 13). *Breaking My Social Media Addiction : Why I Quit TikTok, Instagram, and Snapchat* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0ujWytY4POs>



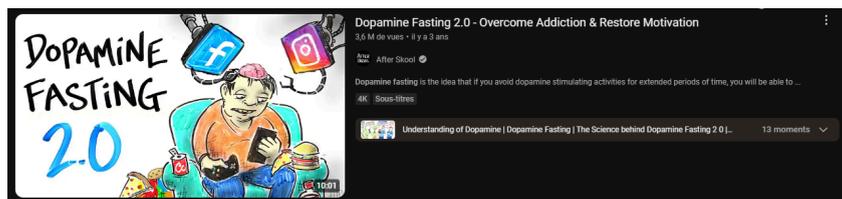
Breaking My Social Media Addiction : Why I Quit TikTok, Instagram, and Snapchat  
Alex Leon (213 d'abonnés)

<https://youtu.be/0ujWytY4POs?si=Xtsay4ZgtI7iOr4r>

Mise en ligne le 13/08/2023 soit il y a 7 mois au 23/03/24  
232 de vues, 6 commentaires et 21 j'aime  
Vidéo qui dure 6 minutes et 24 secondes

### **Annexe 19 - Capture d'écran**

After Skool. (2020, août 4). *Dopamine Fasting 2.0 - Overcome Addiction & Restore motivation* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=jCWADjUA9iI>



Dopamine Fasting 2.0 - Overcome Addiction & Restore Motivation  
After Skool (3,22 millions d'abonnés)

<https://youtu.be/jCWADjUA9iI?si=UlsI-0d2jH6kcdBt>

Mise en ligne le 04/08/2020 soit il y a 3 ans au 23/03/2024  
3,7 millions de vues, 3 909 commentaires et 160 k j'aime  
Vidéo qui dure 10 minutes et 01 secondes

### **Annexe 20 - Capture d'écran**

Vanille. (2024, 23 février). *Être jeune et Chrétien en 2024 (musique mondaine, réseaux sociaux, le monde. . .)* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vznbORDdf88>



Être jeune et Chrétien en 2024 (musique mondaine, réseaux sociaux, le monde ...)

Vanille (3,36 k d'abonnés)

<https://youtu.be/vznbORDdf88?si=LGDSLtnQYOoWiJOx>

Mise en ligne le 23/04/2024 soit il y a 1 mois au 23/03/2024

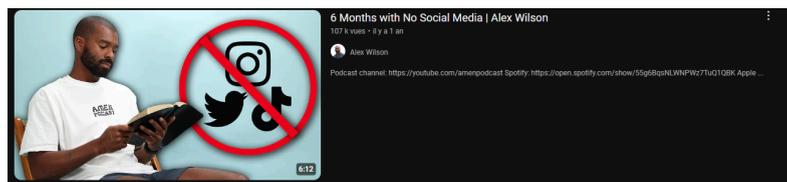
25 244 de vues, 118 commentaires et nombre non renseigné j'aime

Vidéo qui dure 14 minutes et 29 secondes

### **Annexe 21 - Capture d'écran**

Alex Wilson. (2022, 16 novembre). *6 Months with No Social Media | Alex Wilson* [Vidéo].

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=gIinJvUVOeU>



6 Months with No Social Media | Alex Wilson

Alex Wilson (588 k d'abonnés)

<https://youtu.be/gIinJvUVOeU?si=28kkIF9ksg6usHbf>

Mise en ligne le 16/11/2022 soit il y a 1 an au 23/03/2024

107 426 de vues, 335 commentaires et 6,3 k j'aime

Vidéo qui dure 6 minutes et 12 secondes

### **Annexe 22 - Capture d'écran**

redazerelevrai. (2022, 8 juillet). *Les influenceurs peuvent t'amener en Enfer bro* [Vidéo].

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=4yqBUMbl0Bc>



Les influenceurs peuvent t’amener en Enfer bro  
redazerlevrai (543 k d’abonnés)

<https://youtu.be/4yqBUMbl0Bc?si=c09lhSOBj-8wrNqB>

Mise en ligne le 08/07/2022 soit il y a 1 an au 23/03/2024

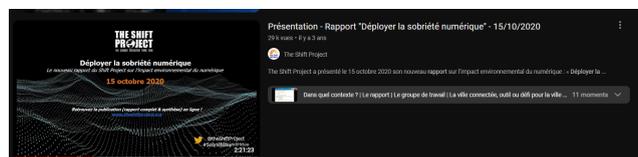
35 689 de vues, 280 commentaires et 3,2 k j’aime

Vidéo qui dure 9 minutes et 49 secondes

### **Annexe 23 - Capture d’écran**

The Shift Project. (2020b, novembre 2). *Présentation - Rapport « Déployer la sobriété numérique »* - 15/10/2020 [Vidéo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZIVfMHL7ALk>



Présentation - Rapport "Déployer la sobriété numérique" - 15/10/2020

The Shift Project (43,2 mille d’abonnés)

<https://youtu.be/ZIVfMHL7ALk?si=6tBOczXLYWFPBTik>

Mise en ligne le 02/19/20 soit il y a 3 ans au 23/03/24

29 868 vues, 59 commentaire et 454 j’aime

Vidéo qui dure 2 heures et 21 minutes

### **Annexe 24 - Capture d’écran**

The Shift Project. (2023a, avril 20). *The Pitch Project : nos travaux « ClimatSup - Enseignement supérieur » - Ateliers du Shift (2023)* [Vidéo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=3RBBM9So5b0>



The Pitch Project : nos travaux « ClimatSup - Enseignement supérieur » - Ateliers du Shift (2023)

The Shift Project (43,2 mille d’abonnés)

<https://youtu.be/3RBBM9So5b0?si=9G8fGapJalZxR5yl>

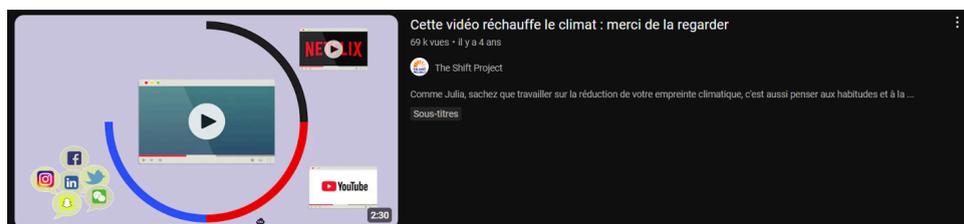
Mise en ligne le 20/04/23 soit il y a 3 ans au 23/03/24

603 vues, 1 commentaire et 11 j’aime

Vidéo qui dure 15 minutes et 49 secondes

### **Annexe 25 - Capture d'écran**

The Shift Project. (2019b, juillet 1). *This video is bad for climate change : Thank you for watching !* [Vidéo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=JJn6pja\\_18s](https://www.youtube.com/watch?v=JJn6pja_18s)



Cette vidéo réchauffe le climat : merci de la regarder

The Shift Project (43,2 mille d'abonnés)

[https://youtu.be/JJn6pja\\_18s?si=21\\_HdrkfCIMwb4Gz](https://youtu.be/JJn6pja_18s?si=21_HdrkfCIMwb4Gz)

Mise en ligne le 01/07/20 soit il y a 4 ans au 23/03/24

69 585 vues, 94 commentaires et 794 j'aime

Vidéo qui dure 2 minutes et 29 secondes

### **Annexe 26 - Capture d'écran**

The Shift Project. (2018c, novembre 7). *Présentation - Rapport « Lean ICT : Pour une sobriété numérique » - 04/10/2018 (Partie 1/4)* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Gdvs0v99K4o>



Présentation - Rapport "Lean ICT : Pour une sobriété numérique" - 04/10/2018 (Partie 1/4)

The Shift Project (43,2 mille d'abonnés)

[https://youtu.be/Gdvs0v99K4o?si=MHXm\\_0SJPD4xqkm5](https://youtu.be/Gdvs0v99K4o?si=MHXm_0SJPD4xqkm5)

### **Annexe 27 - Capture d'écran**

The Shift Project. (2018, novembre 7). *Présentation - Rapport « Lean ICT : pour une sobriété numérique » - 04/10/2018 (Partie 2/4)* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=oDpeZcflgkU>



Présentation - Rapport "Lean ICT : pour une sobriété numérique" - 04/10/2018 (Partie 2/4)  
 The Shift Project (43,2 mille d'abonnés)  
<https://youtu.be/oDpeZcfcgkU?si=rRn0DNnO2xKO0hni>

### Annexe 28 - Capture d'écran

The Shift Project. (2018b, novembre 7). *Conclusion par Jean-Marc Jancovici - « Pour une sobriété numérique » (Partie 4/4)* [Vidéo]. YouTube.  
[https://www.youtube.com/watch?v=Gq2\\_pbWgYDQ](https://www.youtube.com/watch?v=Gq2_pbWgYDQ)



Conclusion par Jean-Marc Jancovici - "Pour une sobriété numérique" (Partie 4/4)  
 The Shift Project (43,2 mille d'abonnés)  
[https://youtu.be/Gq2\\_pbWgYDQ?si=grLwtc6k-4rs4g61](https://youtu.be/Gq2_pbWgYDQ?si=grLwtc6k-4rs4g61)

### Annexe 29 - Capture d'écran

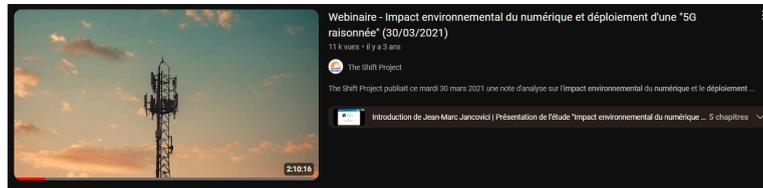
The Shift Project. (2019d, octobre 23). *Climat : l'insoutenable usage de la vidéo en ligne - Maxime Efoui-Hess, The Shift Project* [Vidéo]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=S1wARXpmJG4>



Climat : l'insoutenable usage de la vidéo en ligne - Maxime Efoui-Hess, The Shift Project  
 The Shift Project (43,2 mille d'abonnés)  
<https://youtu.be/S1wARXpmJG4?si=EljYmAdoCi7UF1cZ>

### Annexe 30 - Capture d'écran

The Shift Project. (2021, 2 avril). *Webinaire - Impact environnemental du numérique et déploiement d'une « 5G raisonnée » (30/03/2021)* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YjL5RQ7UI7Y>



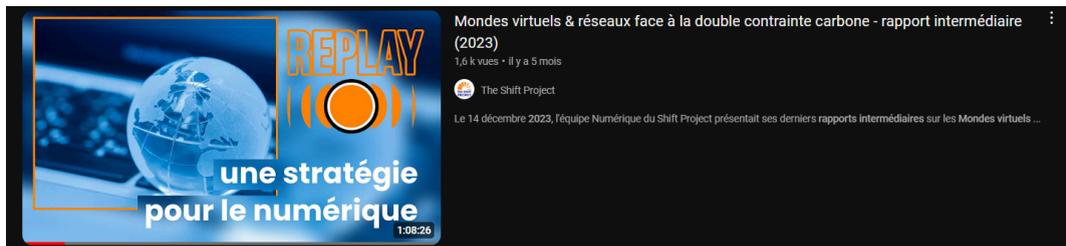
Webinaire - Impact environnemental du numérique et déploiement d'une "5G raisonnée" (30/03/2021)

The Shift Project (43,2 mille d'abonnés)

[https://youtu.be/YjL5RQ7UI7Y?si=anbt\\_8gPhjluq-Z1](https://youtu.be/YjL5RQ7UI7Y?si=anbt_8gPhjluq-Z1)

### **Annexe 31 - Capture d'écran**

The Shift Project. (2023c, décembre 15). *Mondes virtuels & réseaux face à la double contrainte carbone - rapport intermédiaire (2023)* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=FKSNE-gbwaA>



Mondes virtuels & réseaux face à la double contrainte carbone - rapport intermédiaire (2023)

The Shift Project (43,2 mille d'abonnés)

<https://youtu.be/FKSNE-gbwaA?si=sLHbsG6Wm10U0NSY>

## **Table des matières**

<b>Introduction.....</b>	<b>6</b>
<b>I. De l'utilité de se connecter au besoin de se déconnecter volontairement du numérique.....</b>	<b>12</b>
1. L'avènement du numérique dans les années 1990 : entre progressisme et scepticisme.....	12
a) L'arrivée de l'ADSL dans les débuts des années 2000 : l'origine du discours technophile d'aujourd'hui.....	12
b) Mais aussi l'arrivée de l'ADSL et par extension de la connexion permanente à Internet dans les débuts des années 2000 : l'origine du discours technosceptique d'aujourd'hui.....	17
c) Mais encore l'arrivée de l'ADSL et par extension de la connexion permanente à Internet dans les débuts des années 2000 : l'origine du discours technophobe d'aujourd'hui.....	23
2. L'essor des Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) dans les années 2000 : de la digitalisation des institutions officielles et officieuses à la régulation collective de la connexion au numérique.....	28
a) Le numérique dans la sphère professionnelle : lieu d'autorisation à la connexion professionnelle et d'interdiction à la connexion récréative.....	28
b) Le numérique dans la sphère éducative : lieu d'autorisation à la connexion académique et d'interdiction à la connexion récréative.....	35
c) Le numérique dans la sphère familiale : lieu d'autorisation à la connexion récréative et de régulation à la connexion professionnelle et académique.....	41
<b>II. La pratique de la déconnexion volontaire aux Technologies de l'Information et de la Communication du youtubeur sur YouTube : un partage d'expérience individuelle à l'échelle collective.....</b>	<b>49</b>
1. La typologie des déconnexions volontaires sur YouTube.....	49
a) Les déconnexions volontaires aux objets numériques.....	49
b) Les déconnexions volontaires aux contenus numériques.....	55
c) Les déconnexions volontaires effectives à YouTube.....	59
2. La typologie des mobiles de déconnexion volontaire sur YouTube.....	62

a) Le burn-out du YouTubeur : motif de déconnexion volontaire et preuve d'une conscientisation du soi professionnel.....	62
b) La dépendance au numérique : motif de déconnexion volontaire et preuve d'une conscientisation du soi numérique.....	67
c) La préservation de soi du numérique : motif de déconnexion volontaire et preuve d'une conscientisation du soi spirituel.....	72

**III.The Shift Project : une association éco-activiste française principalement présente sur YouTube défenseuse d'une connexion sobre aux Technologies de l'Information et de la Communication.....77**

1. L'éco-activisme sur YouTube : pour une conscientisation des masses quant aux conséquences environnementales actuelles liées aux Technologies de l'Information et de la Communication placée sous l'étendard de la sobriété numérique.....77

a) L'éducation à la sobriété numérique à l'échelle professionnelle : un devoir professionnel ?.....77

b) L'éducation à la sobriété numérique à l'échelle éducative : un enseignement académique nécessaire ?.....80

c) L'éducation à la sobriété numérique à l'échelle de YouTube : le cas du spectateur.....84

2. Le cybermilitantisme écologique : une lutte parfois jugée paradoxale en raison de son usage des Technologies de l'Information et de la Communication.....89

a) Un paradoxe connu mais annihilé par l'association The Shift Project : l'exemple de ses vidéos en ligne (YouTube).....90

b) Un paradoxe connu mais annihilé par l'association The Shift Project : l'exemple de ses réseaux sociaux professionnels (Facebook, Twitter, Instagram et LinkedIn).....95

c) Un paradoxe connu mais annihilé par l'association The Shift Project : l'exemple de son site Internet.....99

**Conclusion.....102**

**Bibliographie.....104**

**Table des annexes.....114**