



**HAL**  
open science

## Discours et enjeux des applications de déconnexion

Inès Belayachi

► **To cite this version:**

Inès Belayachi. Discours et enjeux des applications de déconnexion. Sciences de l'information et de la communication. 2018. dumas-02520522

**HAL Id: dumas-02520522**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02520522>**

Submitted on 26 Mar 2020

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Copyright

## Master professionnel

Mention : Information et communication

Spécialité : Médias Communication

Option : Communication et technologie numérique

# Discours et enjeux des applications de déconnexion

Responsable de la mention information et communication  
Professeure Karine Berthelot-Guiet

Tuteur universitaire : Emmanuelle Fantin

Nom, prénom : BELAYACHI Inès

Promotion : 2017-2018

Soutenu le : 17/09/2018

Mention du mémoire : Très bien



## Résumé

L'avènement de la société hyperconnectée, caractérisé par la généralisation du smartphone, a profondément transformé nos vies, suscitant un déluge d'informations et de sollicitations auquel il est difficile d'échapper. Les outils connectés sont omniprésents et instaurent des usages constants, à flux tendus. Si ils permettent de s'informer, de communiquer instantanément et d'occuper son temps, ils peuvent cependant donner lieu à des usages non-maîtrisés voire nocifs pour l'utilisateur et tendent à brouiller les frontières entre vie professionnelle et vie privée. L'augmentation considérable du stress et les cas de burn-out qui prolifèrent seraient les conséquences de l'utilisation abusive des technologies. De l'hyperconnectivité émane un besoin de déconnecter conjoint à un désir de ralentir la cadence.

Depuis quelques années, des applications de déconnexion fleurissent sur la toile. Généralement désignées par les médias comme des outils visant à « se déconnecter », à se « désintoxiquer du digital » ou à soigner une « addiction au smartphone », nous allons voir que les promesses de ces applications sont en réalité toutes autres. Elles permettraient à leurs utilisateurs de regagner la maîtrise de leur temps et de leur attention en vue de les consacrer à des activités dites « essentielles » telles que le temps passé avec ses proches, le contact à la nature, la reconnexion à son être profond et, ironiquement, la productivité au travail. Pourtant, la pratique de déconnexion volontaire n'est-elle pas censée s'opposer aux impératifs professionnels et enjoindre à la reconquête d'un temps à soi ? De plus, le mode de déconnexion offert par ces outils est toujours temporaire, partiel, et minutieusement chronométré. Enfin, ils traduisent la nécessité de se connecter pour se déconnecter alors que la déconnexion consiste à interrompre une liaison avec un réseau informatique.

Les multiples contradictions que ces applications recèlent nous amènent à nous questionner sur la vocation réelle de ces dispositifs.

**Mots clés :** Déconnexion - Dispositif - Imaginaires - Temporalité - TIC

## Remerciements

Je tiens à remercier Emmanuelle Fantin, ma rapporteur universitaire, pour son écoute, sa disponibilité et ses conseils avisés. Je tiens également à remercier Gabrielle Rivault, ma rapporteur professionnelle, pour son aide précieuse.

Je remercie mes camarades de promotion, notamment Océane, Juliette et Alexia pour leur soutien et leurs encouragements dans les moments de doute qui ont ponctué la rédaction de ce mémoire.

Merci enfin aux personnes qui m'ont aimablement accordé leur temps pour répondre à mes questions, et dont les propos ont largement contribué à enrichir mon analyse.

# Sommaire

<b>Partie I : Du besoin de déconnecter : du mythe aux imaginaires.</b>	<b>13</b>
A. Hyperconnexion, le mal du XXIème siècle	13
B. Le mythe de la déconnexion	17
1) <i>Aux origines du mythe</i>	17
2) <i>La construction du mythe</i>	19
3) <i>Insitutionnalisation du mythe</i>	23
C. Les vertus de la déconnexion dans les imaginaires : une pratique axée sur le bien-être	27
1) <i>Une pratique oisive</i>	27
2) <i>Une pratique temporaire et partielle</i>	31
3) <i>Une pratique de décélération fonctionnelle</i>	33
<b>Partie II : Les applications de déconnexion et leurs imaginaires</b>	<b>36</b>
A. Analyse des discours	37
1) <i>Éloge de la décélération</i>	37
2) <i>Vers un usage modéré des technologies</i>	39
3) <i>La rhétorique de la productivité</i>	41
B. Analyse de la conception technique	43
1) <i>La déconnexion comme temps quantitatif</i>	43
2) <i>De la responsabilisation à la coercition : un mode de déconnexion plus ou moins maîtrisé.</i>	45
3) <i>L'expérience connectée de la déconnexion</i>	48
C. Le dispositif porteur d'idéologie : effets sur les imaginaires et les pratiques.	51
1) <i>L'idéologie dans le dispositif</i>	51
2) <i>Imaginaires médiatiques</i>	54
3) <i>Effets sur les pratiques : adoption ou braconnage ?</i>	57
<b>Partie 3 : Les applications de déconnexion symptomatiques de nouveaux enjeux autour de la pratique de déconnexion volontaire.</b>	<b>63</b>
A. La déconnexion, nouveau privilège ?	63
B. Redéfinition de la notion de bien-être : d'une déconnexion maîtrisée à une connexion maîtrisée	69
C. Fabriquer du pouvoir et du profit	72
<b>Conclusion générale</b>	<b>76</b>
<b>Recommandations professionnelles</b>	<b>78</b>

# Introduction

## Contextualisation

L'avènement de la société hyperconnectée a profondément transformé nos modes de vies, suscitant un déluge d'informations et de sollicitations auquel il est difficile d'échapper. On parle désormais de nomophobie <sup>1</sup>, d'infobésité <sup>2</sup>, de FOMO <sup>3</sup>... autant de néologismes pour qualifier les maux engendrés par de nouveaux usages, plus ubiquitaires, plus nomades.

Si les outils connectés permettent de s'informer, de communiquer instantanément et d'occuper son temps, ils peuvent cependant donner lieu à des usages non-maîtrisés voire nocifs pour l'utilisateur et tendent à brouiller les frontières entre vie professionnelle et vie privée. L'augmentation considérable du stress et les cas de burn-out qui prolifèrent seraient les conséquences de l'utilisation abusive des technologies.

Face à ce phénomène d'hyperconnectivité, un réel besoin de se déconnecter se fait ressentir : D'après une étude parue en 2018, 77% des français veulent des moments de déconnexion <sup>4</sup>.

Et les entreprises y voient l'opportunité d'y répondre. En effet, ces dernières années, l'offre « digital detox » a explosé : camps de vacances déconnectés, séjours sans wifi dans des hôtels de luxe, retraite de méditation dans la nature... <sup>5</sup>

Des applications pour se déconnecter fleurissent même sur la toile. Généralement désignées par les médias comme des outils visant à « se déconnecter », à se « désintoxiquer du digital » ou à soigner une « addiction au smartphone », nous allons voir que les promesses de ces applications sont en réalité toutes autres.

---

<sup>1</sup> GENTINA Elodie, « La nomophobie : le mal de la génération Z, accro au smartphone », *Influencia* (lien disponible ici : <http://www.influencia.net/fr/actualites/design-lab.conversation,nomophobie-mal-generation-accro-smartphone,6705.html>), mis en ligne le 5 octobre 2016

<sup>2</sup> BOUTIN Virginie et BROUCARET Fabienne, *2h chrono pour déconnecter et se retrouver*, Paris : édition Dunod, 2018, 160p.

<sup>3</sup> JAURÉGUIBBERY Francis, "La déconnexion aux TIC", pp. 15-49, *Réseaux*, n°186, Paris : La Découverte, 2014

<sup>4</sup> PEYROTTY Tristan, « 77% des français veulent des moments de déconnexion selon l' « Observatoire des Usages du digital » d'Orange, [ lien disponible ici : <https://www.universfreebox.com/article/45674/77-des-francais-veulent-des-moments-de-deconnexion-selon-l-Observatoire-des-usages-du-digital-d-Orange>], mis en ligne le 30 juillet 2018

<sup>5</sup> CHADENAT Tatiana, « Le business florissant de la Digital Detox », *Madame Figaro*, mis en ligne le 28 décembre 2015 (lien disponible ici : <http://madame.lefigaro.fr/societe/le-business-de-la-digital-detox-280815-97929>)

### Définition de l'objet de recherche

Si au sens premier du terme, une application renvoie à « un programme téléchargeable conçu pour fonctionner sur un système d'exploitation mobile donné et distribué gratuitement ou vendu via des boutiques d'applications », nous définirons une application de déconnexion comme un dispositif numérique permettant de bloquer temporairement l'accès aux outils connectés (smartphone, tablette, ordinateur), pour limiter les formes de distractions qui en proviennent, telles que les services de messagerie, les réseaux sociaux, les applications, mais aussi les appels et les textos : en d'autres termes, les "sommations". Les sommations renvoient au fait d'être constamment sollicité par des personnes qui nous commandent de répondre à une stimulation.

D'après le dictionnaire, *déconnexion* désigne « l'action de déconnecter » et *déconnecter* se traduit par « interrompre une liaison avec un réseau informatique », et accessoirement « rompre le contact avec la réalité quotidienne ».

De plus, nous concevons les applications de déconnexion comme des "dispositifs". Nous appuyons ici sur la définition de dispositif proposée par Giorgio Agamben, à savoir « tout ce qui a, d'une manière ou d'une autre, la capacité de capturer, d'orienter, de déterminer, d'intercepter, de modeler, de contrôler et d'assurer les gestes, les conduites, les opinions et les discours des êtres vivants ». <sup>6</sup>

### Annonce de la problématique

D'emblée, la notion « application de déconnexion » paraît contradictoire. Elle implique que pour se déconnecter, il faut se connecter, alors que la déconnexion consiste à interrompre une liaison avec un réseau informatique. Dans le cadre de ce mémoire, nous nous intéressons à la pratique de déconnexion volontaire. Contrairement à la déconnexion « militante », à la déconnexion « endogène » et à la déconnexion « subie », la déconnexion volontaire est une pratique d'ordre intentionnelle qui s'opère selon des modalités bien précises <sup>7</sup>. Dans les imaginaires, cette déconnexion est fortement connotée à la notion de temps qualitatif.

---

<sup>6</sup> AGAMBEN Giorgio, Qu'est-ce qu'un dispositif, Paris : Éditions Rivages, 2014,

<sup>7</sup> ARMAND Françoise et RICCIO Pierre-Michel, « La déconnexion... c'est gratuit ? », Centre de recherche LGI2P, Institut Mines Télécom - Ecole des mines d'Alès, 2017



Le temp qualitatif n'a pour finalité que « lui-même » et se soustrait des « préoccupations utilitaires »<sup>8</sup>. Il s'oppose au temps quantitatif qui se rapporte au temps « programmé, essentiellement urbain et industriel, et dominé par le travail »<sup>9</sup>. De même que l'oisiveté, relative au repos, s'oppose au travail, c'est à dire une activité économique ayant pour but de produire<sup>10</sup>. Nous pouvons donc établir un parallèle entre ces différents concepts.

La définition de la déconnexion volontaire formulée par le sociologue Francis Jauréguiberry abonde dans ce sens :

*« La déconnexion volontaire n'est pas seulement une sorte de fuite alimentée par un désir de souffler, de reprendre son rythme ou de préserver un temps à soi. Elle vise aussi, ne serait-ce que quelques heures, à se mettre à l'écart du monde, à prendre de la distance afin de « faire le point » et de se retrouver ».*<sup>11</sup>

La pratique de la déconnexion volontaire serait donc motivée par une logique de bien-être.

D'après les psychologues Ryff et Keyes<sup>12</sup>, le sentiment de bien-être repose sur:

- Une bonne estime de soi et une évaluation positive de sa vie
- De bonnes relations avec les autres
- Une sensation de maîtrise sur sa vie et son environnement
- La sensation de pouvoir prendre ses propres décisions et d'être autonome
- Donner un sens à sa vie
- Se sentir dans la continuité de son développement personnel

---

<sup>8</sup> POMIAN Krzysztof, L'ordre du temps, Paris : éditions Gallimard, 1984, 384p.

<sup>9</sup> Ibid

<sup>10</sup> OUDGHIRI Rémy, *Déconnectez-vous !*, Paris : édition Arléa, 2013, 216p.

<sup>11</sup> JAURÉGUIBERRY Francis, "La déconnexion aux TIC", pp. 15-49, *Réseaux*, n°186, Paris : La Découverte, 2014

<sup>12</sup> RYFF Carol D. et KEYES Lee M., « The Structure of Psychological Well-Being Revisited », *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, Vol. 69, No. 4, 719-727.

À première vue, les promesses des applications de déconnexion s'inscrivent dans la même démarche : elles permettraient à leurs utilisateurs de regagner la maîtrise de leur temps et de leur attention en vue de les consacrer à des activités dites « essentielles » telles que le temps passé avec ses proches, le contact à la nature, la reconnexion à son être profond et, ironiquement, la productivité au travail. Pourtant, la pratique de déconnexion volontaire n'est-elle pas censée s'opposer aux impératifs professionnels et enjoindre à la reconquête d'un temps à soi ? De plus, le mode de déconnexion affordé par ces outils est toujours temporaire, partiel, et minutieusement chronométré. Ceci ne s'apparente-t-il pas au temps quantitatif, qui est antinomique au temps qualitatif ?

Autrement dit, ces applications recèlent de contradictions et nous amènent à nous questionner sur la vocation réelle de ces dispositifs. Toutefois, un élément fait résolument pencher la balance : ces applications de déconnexion sont classées dans la catégorie « productivité » des boutiques d'applications en ligne.

Il s'agirait donc d'applications de productivité. Pourtant, le constat récent du sociologue Antonio Casilli dans la presse nous amène à nous questionner de nouveau sur la nature de ces outils :

*Les applications de déconnexion existent depuis plusieurs années, à l'image de Freedom. Elles étaient auparavant rangées dans la catégorie «productivité» sur les magasins d'applications, et sont désormais passées dans la catégorie «bien être».*<sup>13</sup>

Les applications de déconnexion seraient donc perçues comme des applications de bien-être alors qu'elles enjoignent à être productif ?

Notre problématique est donc la suivante : **Les applications de déconnexion catalysent-elles un imaginaire de bien-être ?**

---

<sup>13</sup> BRAUN Élisabeth, « Pourquoi la déconnexion est-elle la nouvelle lubie de la Silicon Valley » , dans Le Figaro, 9 mai 2018 (lien disponible ici : <http://www.lefigaro.fr/secteur/high-tech/2018/05/09/32001-20180509ARTFIG00282-pourquoi-la-deconnexion-est-la-nouvelle-lubie-de-la-silicon-valley.php>)

L'objectif de ce mémoire est ainsi de rendre compte des processus de communication qui participent à conférer, ou non, aux applications de déconnexion un imaginaire de bien-être.

Précisons que nous appréhendons la notion d'imaginaire au sens de Maurice Godelier :

« *L'imaginaire, c'est de la pensée (...). L'imaginaire c'est d'abord un monde idéal, fait d'idées, d'images, de représentations de toutes sortes qui ont leur source dans la pensée.(...) Le domaine de l'Imaginaire est donc bien un monde réel mais composé de réalités mentales (images, idées, jugements, raisonnements, intentions) que nous appellerons globalement des réalités idéelles qui, tant qu'elles sont confinées dans l'esprit des individus, restent inconnues de ceux qui les entourent et ne peuvent donc être partagées par eux et agir sur leur existence* ». <sup>14</sup>

Nous allons donc étudier les représentations, les discours et les perceptions qui ont contribué à la construction de notre objet d'étude.

### Méthodologie

Notre réflexion se placera sous le signe de l'interdisciplinarité : nous avons fait appel à la philosophie, à la sociologie, à la sémiologie et à la sémantique en vue de mener notre analyse. Les concepts mobilisés vont de l' *accélération* d'Hartmut Rosa, aux *imaginaires d'internet* de Patrice Flichy, en passant par la *trivialité* d'Yves Jeanneret.

Dans le cadre de ce mémoire, plusieurs méthodes ont été envisagées pour répondre à la problématique posée. Dans un premier temps, une analyse discursive a été pertinente pour identifier les représentations qui contribueraient à alimenter un imaginaire de bien-être autour des applications de déconnexion. Une analyse techno-sémiotique a également été effectuée pour déceler des éléments qui abonderaient dans ce sens. Les applications que nous avons sélectionnées dans le cadre de notre analyse sont les suivantes :

**Freedom** est une application payante qui permet de planifier des sessions de déconnexion en bloquant les distractions qui proviennent des appareils électroniques. Elle s'adresse aux utilisateurs qui cherchent à améliorer leur productivité.

---

<sup>14</sup> GODELIER Maurice, *L'imaginé, L'imaginaire et le symbolique*, Paris : Éditions CNRS, 2015, 283p.

**Forest** est une application qui permet de se déconnecter le temps de planter un arbre. Elle est accessible sur smartphone uniquement, et ne bloque pas directement les distractions qui en proviennent. Au contraire, l'utilisateur est libre de répondre aux sollicitations qui surviennent pendant sa session de déconnexion à tout moment. Seul risque : son arbre meurt si il se détourne de l'application.

**Space** est une application payante qui propose un programme d'accompagnement personnalisé de 60 jours visant à lutter contre l'addiction téléphonique. Son objectif est de responsabiliser l'utilisateur des usages qu'il fait de son téléphone pour mieux les limiter. La promesse de Space repose donc sur l'atteinte d'un équilibre entre vie connectée et vie déconnectée.

Enfin, nous avons mené des entretiens qualitatifs avec sept personnes : trois personnes qui pratiquent la déconnexion volontaire sans utiliser d'applications de déconnexion, trois personnes qui pratiquent la déconnexion volontaire avec des applications de déconnexion et un concepteur d'application. Le but de ces entretiens a été de cerner les motivations qui ont conduit à la conception du dispositif, et d'évaluer ses effets possibles sur discours et les pratiques. Précisons que, afin de permettre une éventuelle diffusion de ce mémoire, les entretiens ont été rendus anonymes.

### *Annonce des hypothèses et du plan*

Au regard de notre problématique, qui renvoie à la question : « les applications de déconnexion catalysent-elles un imaginaire de bien-être ? », nous posons les hypothèses suivantes :

Conformément à la définition du dispositif de Giorgio Agamben, nous supposons que les applications capturent les imaginaires autour de la pratique de déconnexion volontaire dans un premier temps. Nous postulons que la pratique de la déconnexion opérée dans des modalités spécifiques n'est pas anodine : celle-ci a été façonnée par un mythe, transposée dans les représentations collectives, et ré-ajustée sur le plan empirique. Dans un deuxième temps, nous supposons que les applications orientent les imaginaires qu'elles capturent vers des usages spécifiques. Enfin, dans un troisième temps, nous posons que les applications de déconnexion modèlent les pratiques.

Notre plan est donc le suivant :

La première partie s'attache à analyser le contexte qui a favorisé l'expression d'un besoin de déconnexion et les imaginaires qui s'y rattachent.

La deuxième partie est dédiée à l'analyse sémiotique des applications de déconnexion, des discours médiatiques qui en font la promotion, et des effets sur les pratiques.

Notre troisième partie discute plus longuement des enjeux portés par ces applications de déconnexion sur la pratique de déconnexion volontaire d'un point de vue sociétal.

## **Partie I : Du besoin de déconnecter : du mythe aux imaginaires.**

### **A. Hyperconnexion, le mal du XXIème siècle**

La révolution numérique a profondément transformé la société en entraînant la numérisation de l'information et le développement d'une économie fondée sur l'Internet réseau <sup>15</sup>. D'après Lucien Sfez <sup>16</sup>, les pratiques des technologies de l'information et de la communication (TIC) ont toujours été assorties de métaphores renvoyant à trois visions du monde : il y a d'une part la vision utilitariste, selon laquelle l'objet technique permet à l'homme d'agir sur son environnement. Par exemple, communiquer plus efficacement avec un smartphone. Il y a ensuite la vision naturalisante, qui suppose que le sujet est placé dans un environnement technologique auquel il doit s'adapter dans la perspective de s'intégrer et de vivre avec son temps. Il y a enfin la vision "tautiste", mélange entre autisme et tautologie, qui se caractérise pas une aliénation du sujet à la technologie. Dans cette partie, nous allons voir que les terminaux mobiles, et notamment le smartphone qui constitue l'objet emblématique de la société connectée, ont successivement été fétichisés puis diabolisés à travers les imaginaires qui les ont accompagnés, ce qui eût pour effet de favoriser l'émergence d'un besoin de déconnecter.

Si la démocratisation d'internet a marqué l'avènement de la société connectée dans les années 90, l'essor de l'internet mobile a constitué une étape fondamentale vers l'ère de la connexion généralisée <sup>17</sup>. Celle-ci se caractérise par le développement de terminaux mobiles, tels que le smartphone et la tablette numérique, donnant lieu à de nouveaux usages. À la consommation d'internet sédentaire s'est substituée une consommation nomade : il est désormais possible de se connecter n'importe où et à tout moment. De même, les écrans envahissent massivement l'environnement des usagers et entraînent l'apparition de comportements ubiquitaires : on consomme une multiplicité de contenus sur des terminaux variés, le plus souvent de façon simultanée. On parle alors de multiconnexion.

---

<sup>15</sup> SONNAC Nathalie et GABSZEWICZ Jean, *L'industrie des médias à l'ère numérique*, Paris : Éditions la Découverte, « Repères », 3e éd., 2013, 66p

<sup>16</sup> SFEZ Lucien, *Critique de la communication*, Paris : Éditions le Seuil, coll « Points », 1992, 528p.

<sup>17</sup> OUDGHIRI Rémy, *Déconnectez-vous !*, Paris : édition Arléa, 2013, 216p.

Le smartphone s'impose comme figure emblématique de l'internet mobile, et occupe une place centrale dans la vie quotidienne : les occasions de l'utiliser se multiplient, que ce soit pour trouver son chemin, consommer et payer, échanger, partager, de même que se divertir, s'informer et se cultiver <sup>18</sup>: « Le téléphone portable est devenu, pour certains, un objet intime qui les suit partout. Il apparaît chaque jour plus difficile de s'en séparer, même pour dormir <sup>19</sup> ». En 2015, on estime qu'un français passe presque 6 heures par jour sur Internet : 4,8 heures depuis un ordinateur et 2,1 heures depuis un appareil mobile <sup>20</sup>.

Le smartphone cristallise en lui bon nombre d'imaginaires. Véritable "couteau-suisse électronique", il incarne une "bulle privée » <sup>21</sup> et permet d'embarquer avec soi l'ensemble de son réseau personnel et professionnel. En effet, les logiques de connexion sont d'abord motivées par la volonté de maintenir des liens sociaux et de satisfaire un besoin d'appartenance. Le smartphone abolit les notions de temps et d'espace, et favorise les échanges en tout lieu et à tout moment. Il permet également de se tenir au courant de l'actualité, et de combler les temps morts par le divertissement. D'ailleurs, d'après une étude menée par SFR en 2015 <sup>22</sup>, 91% des français utilisent leur smartphone pour faire passer le temps quand ils s'ennuient. Paradoxalement, le smartphone offre des gains de temps considérables en donnant accès à une myriade d'applications conçues pour nous faciliter la vie, et à des données et services où que l'on se trouve. En somme, le smartphone incarne une technologie de l'accélération en ce qu'il transforme l'organisation du temps et de l'espace dans la vie sociale. L'accélération implique que nous faisons plus de choses en moins de temps, soutient Hartmut Rosa <sup>23</sup>.

---

<sup>18</sup> PEYROTTY Tristan, « 77% des français veulent des moments de déconnexion selon l' « Observatoire des Usages du digital » d'Orange, [ lien disponible ici : <https://www.universfreebox.com/article/45674/77-des-francais-veulent-des-moments-de-deconnexion-selon-l-Observatoire-des-usages-du-digital-d-Orange> ], mis en ligne le 30 juillet 2018

<sup>19</sup> OUDGHIRI Rémy, *Déconnectez-vous !*, Paris : édition Arléa, 2013, 216p.

<sup>20</sup> LAJARGE David, « Hyperconnexion », [ lien disponible ici : <http://equilibre-digital.com/hyperconnexion> ], mis en ligne en décembre 2016.

<sup>21</sup> MUSSO Pierre, « Usages et imaginaires des TIC ». L'évolution des cultures numériques, FYP éditions, pp. 201-210, 2009. <hal-00479606>

<sup>22</sup> LAJARGE David, « Hyperconnexion », [ lien disponible ici : <http://equilibre-digital.com/hyperconnexion> ], mis en ligne en décembre 2016.

<sup>23</sup> ROSA Hartmut, *Aliénation et Accélération*, Paris : édition La Découverte, 2017, 156p.

Dans la sphère professionnelle, le smartphone permet en effet aux individus d'améliorer leurs performances, et répond ainsi à une vision "utilitariste" ou "productiviste" de l'objet technique <sup>24</sup>. Les entreprises dotent de plus en plus leurs salariés d'appareils électroniques pour qu'ils puissent travailler en mobilité et être joints à tout moment.

"Sans que nous n'y prenions vraiment garde, le fait de ne pas devoir répondre à son téléphone portable en est venu à devoir se justifier. Il faut s'expliquer, se dédouaner, voire s'excuser de son absence de réactivité" souligne néanmoins le sociologue Francis Jauréguiberry, dans le cadre d'une étude sur la déconnexion volontaire.

Progressivement, les promesses de progrès et d'ouverture qui ont accompagné l'avènement du smartphone laissent place à un phénomène de surcharge informationnelle, l'hyperconnexion. Le fait que nous disposions de plus en plus d'informations avec de moins en moins de temps pour les trier, conjugué à l'impératif de disponibilité, favorise l'émergence de nouveaux comportements : le "FOMO" (contraction de Fear of Missing Out), qui se traduit par la peur de manquer quelque chose, et la "nomophobie" qui renvoie à la peur excessive d'être séparé de son smartphone. Rapidement, les médias s'emparent du phénomène d'hyperconnexion dans leurs discours et l'abordent comme un mal de société à l'origine de multiples dérives. L'hyperconnexion serait néfaste pour notre santé, et est corrélée avec l'augmentation du surpoids et de la myopie chez les plus jeunes. Le matraquage d'informations "violentes" ou "inutiles" serait source d'anxiété <sup>25</sup>.

L'hyperconnexion est également accusée de provoquer le délitement du lien social <sup>26</sup> : les conversations virtuelles seraient préférées au détriment des conversations réelles, en ce qu'elles permettent aux utilisateurs de mieux contrôler leurs échanges. Ces derniers ne seraient plus aptes à faire preuve de sociabilité dans les situations de vie réelle, et se sentiraient de plus en plus isolés.

---

<sup>24</sup> MUSSO Pierre, « Usages et imaginaires des TIC ». L'évolution des cultures numériques, FYP éditions, pp. 201-210, 2009. <hal-00479606>

<sup>25</sup> BOUTIN Virginie et BROUCARET Fabienne, 2h chrono pour déconnecter et se retrouver, Paris : édition Dunod, 2018, 160p.

<sup>26</sup> TURKLE Sheryl, « Connected, but alone », TED Talks, (lien disponible ici : [https://www.ted.com/talks/sherry\\_turkle\\_alone\\_together](https://www.ted.com/talks/sherry_turkle_alone_together)), mis en ligne au mois de février 2012



De même, les réseaux sociaux auraient des effets néfastes sur les plus jeunes, dont la mise en scène de bonheurs factices serait à l'origine de manque d'estime de soi et de dépression <sup>27</sup>.

Le phénomène d'hyperconnectivité soulève également des inquiétudes quant aux effets néfastes qu'il engendre sur l'attention, et notamment sur les capacités de concentration <sup>28</sup>. La surexposition à l'information qui provient des appareils électroniques entraînerait la détérioration des capacités cognitives permettant de stimuler l'activité intellectuelle, essentielle à la réflexion profonde et à la créativité. Le recours croissant aux ordinateurs résulterait également à une perte d'autonomie toujours plus grande de l'être humain.

En somme, les systèmes médiatiques et les modes d'interactions provoquent l'avènement d'un régime attentionnel de l'alerte, qui nous pousse toujours à réagir dans l'immédiateté au lieu de privilégier le temps de la réflexion <sup>29</sup>. Ce phénomène se ressent particulièrement dans la sphère professionnelle. L'impératif de disponibilité accentué par la généralisation des terminaux mobiles entraîne une augmentation considérable du stress, de l'épuisement mental et des cas de burn-out en entreprise. Beaucoup de cadres et de managers ne parviennent plus à gérer la surcharge de travail qui les incombe au quotidien, et sont contraints de devoir traiter leurs emails en rentrant chez eux, parfois jusqu'à des heures tardives <sup>30</sup>. Les salariés sont constamment soumis à une pression de manque, de déficit chronique et la logique de compétitivité qui domine implique de devoir répondre aux sollicitations en temps réel. Ceci favorise l'émergence d'un sentiment de fatigue généralisé, lié à la perte de maîtrise sur sa vie professionnelle et sa vie privée. Notons néanmoins que l'hyperconnexion n'est pas le corollaire de la technologie en elle-même, mais de la tyrannie de l'urgence instituée en société : l'urgence naît des « impératifs systémiques des sociétés capitalistes modernes », qui gouvernent les organisations, imposant à leur tour des délais, des calendriers et des limites temporelles <sup>31</sup>. D'après Philippe Askenazy « Le capitalisme contemporain multiplie les injonctions contradictoires, comme « faire vite et bien ». Principale conséquence de cette transformation du travail : une augmentation de la productivité qui se paie par l'explosion des

---

<sup>27</sup> AJANG Bahman, « Hyper-communication et hyper-connexion numérique : être hyper-vigilant aux excès ? », dans Mediapart, mis en ligne le 23 juin 2017 (lien disponible ici : <https://blogs.mediapart.fr/ajang/blog/230617/hyper-communication-et-hyper-connexion-numerique-etre-hyper-vigilant-aux-exces> )

<sup>28</sup> CARR Nicholas, *Internet rend-il bête*, Paris : éditions Robert Laffont, 2011, 320p.

<sup>29</sup> CITTON Yves, *Pour une écologie de l'attention*, Paris : édition Seuil, 2014, 320p.

<sup>30</sup> MADEROU Thibaud, *Je suis hyperconnecté, j'ai du mal à respirer.*, Paris : École Boule, 2013, 92p.

<sup>31</sup> ROSA Hartmut, *Aliénation et Accélération*, Paris : édition La Découverte, 2017, 156p.

maladies professionnelles et des accidents du travail. »<sup>32</sup> De fait, la prolifération des cas de burn-out serait liée à la pression toujours plus forte d'attendre un idéal de performance par le dépassement de soi.

L'avènement de l'internet mobile, caractérisé par la généralisation du smartphone, a profondément transformé nos vies, suscitant un déluge d'informations et de sollicitations permanentes auquel il est difficile d'échapper. Les outils connectés sont omniprésents et instaurent des usages constants, à flux tendus. Si ils permettent de s'informer, de communiquer instantanément et d'occuper son temps, ils peuvent cependant donner lieu à des usages non- maîtrisés voire nocifs pour l'utilisateur et tendent à brouiller les frontières entre vie professionnelle et vie privée. L'augmentation considérable du stress et les cas de burn-out qui prolifèrent seraient les conséquences de l'utilisation abusive des technologies. Le phénomène d'hyperconnexion s'accompagne de discours médiatiques qui mettent en lumière les risques liés aux nouvelles technologies, éveillant un sentiment de crainte. Un droit de la déconnexion a d'ailleurs fait son entrée dans le code du travail afin de préserver la santé des salariés, en contraignant les entreprises à adopter des outils de régulation numérique. De l'hyperconnectivité émane un besoin de déconnecter conjoint à un désir de ralentir la cadence.

## **B. Le mythe de la déconnexion**

### 1) Aux origines du mythe

L'anthropologue Georges Balandier considère que le rapport des hommes aux innovations technologiques se caractérise par une alternance entre « techno-messianisme » et « technocatastrophisme »<sup>33</sup>. Lorsque l'on se penche sur les imaginaires associés au monde virtuel, on constate que la Silicon Valley a toujours été tiraillée entre conceptions utopiques et dystopiques de la machine<sup>34</sup> : dès son invention, l'ordinateur était perçu comme « emblème de l'aliénation bureaucratique », en ce qu'il incarnait les valeurs de l'ordre social hiérarchisé

---

<sup>32</sup> JUBLIN Aurialie, « La performance, une norme qui ne nous veut pas que du bien », Internet Actu (lien disponible ici : <http://www.internetactu.net/2017/03/13/la-performance-une-norme-qui-ne-vous-veut-pas-que-du-bien/>), mis en ligne le 13 mars 2017

<sup>33</sup> BALANDIER Georges, « Un regard sur la société de communication », Actes du colloque du CNCA, Paris : Centre Georges Pompidou, 1986.

<sup>34</sup> TURNER Fred, *From Counterculture to Cyberculture, Steward Brand, the Whole Earth network and the rise of digital utopianism*, Chicago : the University of Chicago Press, 2006, 354p.

et dépersonnalisé du monde militaire. Paradoxalement, l'ordinateur était également perçu comme outil permettant de se désaliéner de la bureaucratie en donnant accès au monde décentralisé et libertaire d'internet. De plus, l'idée d'un dualisme numérique <sup>35</sup>, selon lequel le monde virtuel et le monde réel serait deux entités bien distinctes, prévaut dans les discours de la Silicon Valley et nous le verrons plus en détail par la suite.

Ce sont les hyperconnectés de la Silicon Valley qui ont initié le phénomène déconnexionniste au début des années 2000. La question de la déconnexion était étroitement liée à une logique de distinction : en effet, elle permettait de marquer la différence entre ceux qui sont éduqués à la technologie et ceux qui ne le sont pas, ceux qui ont les moyens de s'en passer et ceux qui ne le peuvent pas <sup>36</sup>. La digital detox repose sur un credo : la vie n'est pas faite pour être vécue à travers son smartphone <sup>37</sup>. D'après Lucia Benyekkou-Francq <sup>38</sup>, les déconnexionnistes ont construit un mythe de la déconnexion fondé sur la représentation du monde numérique comme « irruption artificielle » qui déstabilise « nos habitudes, nos rythmes et même nos capacités naturelles ».

Ce mythe a pour effet de présenter le retour à un « état naturel » comme solution à l'hyperconnexion. Ce constat rejoint celui de Hartmut Rosa, qui observe que les technologies de l'accélération suscitent généralement une forme de conflit culturel entre leurs défenseurs et leurs détracteurs : ainsi « une poussée d'accélération est presque toujours accompagnée d'un discours sur l'accélération, et la décélération et l'aspiration technologique à un retour au monde lent l'emportent généralement sur l'enthousiasme à l'égard des rythmes plus élevés » <sup>39</sup>. Les valeurs de la décélération ont été popularisées par le Slow Movement, un mouvement d'envergure internationale né dans les années 80, qui part du constat que les individus modernes souffrent de famine temporelle. Pour y remédier, le Slow Movement revendique

---

<sup>35</sup> JURGENSON Nathan, « The IRL Fetish », *The New Inquiry*, mis en ligne le 28 juin 2012 (lien disponible ici : <https://thenewinquiry.com/the-irl-fetish/>)

<sup>36</sup> BRAUN Elisa, « Pourquoi la déconnexion est la nouvelle lubie de la Silicon Valley », *le Figaro*, mis en ligne le 11 mai 2018 (lien disponible ici : <http://www.lefigaro.fr/secteur/high-tech/2018/05/09/32001-20180>)

<sup>37</sup> SUTTON Theodora, « Disconnect to Reconnect : the food/ technology metaphor in digital detoxing », *First Monday - Peer Reviewed Journal on the Internet*, mis en ligne le 5 juin 2017 (lien disponible ici : <http://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/view/7561/6310>)

<sup>38</sup> BENYEKKOU-FRANCQ Luccia, *Déconnexion digitale : entre construction contemporaine et retour à la nature. Le cas de Camp Grounded, camp d'été de digital detox pour adultes*, Neuilly-sur-Seine : CELSA, 2015.

<sup>39</sup> ROSA Hartmut, *Accélération : une critique sociale du temps*, Paris : éditions La Découverte, 2010, 480p.

une reconnexion aux choses « essentielles » que sont l'humanité, la nourriture, l'environnement et à la vie <sup>40</sup>.

En convoquant les notions de mythe, de langage, et d'idéologie, nous allons effectuer une analyse du mythe de la déconnexion à travers les représentations de deux dispositifs symboliques de la vague déconnexionniste : les sites web respectifs de *Disconnect to Reconnect* et de *Time-Well-Spent*. Situé en Californie, le mouvement *Disconnect to Reconnect* propose des séjours payants de « digital detox » dans la nature à destination des personnes qui souhaitent faire une « pause numérique » pour se ressourcer. Les séjours se déclinent en deux catégories : les retraites d'une part, et le camp d'été pour adultes d'autre part. *Time-well-spent* est un mouvement dédié à faire la promotion du « bien-être numérique » auprès de l'industrie d'internet, des acteurs institutionnels et de la société civile. Il revendique un usage raisonné et intelligent des technologies au profit du « temps bien passé ».

## 2) La construction du mythe

Selon Maurice Godelier <sup>41</sup>, les mythes sont constitués d'expériences sociales vécues par ceux qui les produisent. Le mythe émane d'une conscience, action qui consiste à donner du sens au monde, et le langage permet de mettre des mots sur cette vision du monde. Autrement dit, le mythe véhicule des représentations collectives qui structurent la vision du monde des individus et se matérialisent par des écrits. Dans *Mythologies* <sup>42</sup>, Roland Barthes soutient que les mythes sont pétris de l'idéologie des classes dominantes, qui s'emparent de signes existants pour leur donner d'autres signifiés.

La construction des mythes repose sur la binarité entre culture et nature, et la transition entre les deux s'opère par le langage. D'après Roland Barthes, il existe des structures langagières et symboliques qui transmettent des significations mythiques <sup>43</sup>. Ainsi, la culture devient nature : « les normes bourgeoises sont alors vécues comme les lois évidentes d'un ordre naturel ».

---

<sup>40</sup> « The Slow Movement : making a connection », sur la page d'accueil du site du Slow Movement : <http://www.slowmovement.com/>

<sup>41</sup> BÉHAGLE Rémy, « Maurice Godelier, l'imaginé, l'imaginaire et le symbolique », Open Edition, mis en ligne en 2016 (lien disponible ici : <https://journals.openedition.org/lectures/19967>)

<sup>42</sup> BARTHES Roland, *Mythologies*, Paris : éditions Points, 2014, 288p.

<sup>43</sup> BENYEKKOU-FRANCQ Luccia, *Déconnexion digitale : entre construction contemporaine et retour à la nature. Le cas de Camp Grounded, camp d'été de digital detox pour adultes*, Neuilly-sur-Seine : CELSA, 2015.

Au fil de notre analyse, nous allons voir que le mythe de la déconnexion tel qu'il est construit par les déconnexionnistes, repose sur trois axes fondamentaux : l'éloge de la décélération, l'idée d'une dualité entre monde réel et monde numérique, et l'usage raisonné des technologies. Le mythe est par la suite légitimité sous deux aspects : il émane de « repentis » de la Silicon Valley, qui symbolisent l'élite numérique, et ces repentis se présentent comme figures d'un « mouvement » qui, nous le verrons, est connoté d'une dimension politique très forte.

L'éloge de la décélération est centrale au discours de *Disconnect to Reconnect*. En visitant le site web, on apprend que les fondateurs sont eux-mêmes d'anciens hyperconnectés qui décident de tout plaquer du jour au lendemain pour faire le tour du monde. Leur périple est ponctué d'expériences de bénévolat dans des exploitations agricoles, où ils travaillent en échange d'une pension. Par le travail de la terre, par le contact humain et par l'apprentissage du yoga et de la méditation, les fondateurs développent le goût des choses « vraies ». De retour chez eux, ils décident de fonder le mouvement *Digital Detox, Disconnect to Reconnect* qui se traduit par *Diète numérique : se déconnecter pour se reconnecter*. Par cette mise en contexte, une dichotomie est d'emblée opérée entre d'une part la vie connectée et d'autre part la vie réelle, qui permettrait un retour à l'authentique.

La page d'accueil du site renforce cette association d'idées avec une bannière visuelle abhorrant le nom de marque *Disconnect to Reconnect*, sur fond de paysage naturel verdoyant. Les photos disséminées sur le site représentent en majeure partie des décors naturels, mettant parfois en scène des personnes qui socialisent ou qui pratiquent une activité sportive. Leurs visages portent des expressions souriantes et apaisées, symbolisant la plénitude. Les activités sportives en grande partie représentées renvoient à la pratique du yoga, de la méditation et de la randonnée. Dans l'imaginaire commun, ces pratiques sont souvent associées à la spiritualité. Le retour à un état naturel, à la reconnexion à soi et aux autres est largement signifié par le biais de ces photographies. Le discours énoncé sur la page « À propos » s'ancre dans le même esprit. En partant du constat que nous vivons dans une société de « l'accélération technologique » caractérisée par « la surabondance des écrans, l'infobésité, l'addiction à internet, et l'injonction à toujours être disponible », le mouvement se présente comme l'ultime « décélérateur » et convoque un retour au monde lent. Ce retour au monde lent est explicité par le verbatim :

« En vous déconnectant à vos appareils, vous vous reconnectez à vous-mêmes, aux autres, aux communautés, au monde autour de vous, en devenant plus présent, authentique, emphatique et compréhensif »

L'action de se déconnecter du monde virtuel permettrait donc d'accéder à son humanité, et aux relations véritables et authentiques que promet le monde réel. D'après le sociologue Nathan Jurgenson, cette théorie est récurrente dans les discours « digitalo-austères » des déconnexionnistes : ils parviennent selon lui à appuyer sur la corde sensible du subconscient moderne selon lequel notre identité est en partie, voire profondément structurée et performée. Au contraire, la sagesse reviendrait à s'assumer tel que l'on est et à être pleinement authentique en toutes circonstances <sup>44</sup>.

Un sentiment de nostalgie est également entretenu autour du camp d'été pour adultes, *Camp Grounded*. Décrit comme le lieu où « les grands vont pour se déconnecter, fuir les responsabilités et redevenir des enfants », *Camp Grounded* proscrit l'utilisation des appareils numériques au profit d'activités ludiques, sportives et créatives qui promettent du « fun véritable ». La notion de « fun véritable » renvoie à l'insouciance de l'enfance et au lâcher-prise, cet état d'esprit étant consenti d'avance. Les photos qui accompagnent le discours représentent des groupes de personnes en train de rire aux éclats, de faire du cerceau et de porter des déguisements. Ces images renforcent la promesse d'un retour à l'enfance qui s'oppose au monde adulte et connecté, où chacun est tenu d'assumer ses responsabilités. La déconnexion permettrait donc le retour à l'enfant qui sommeille en nous, et que nous privons d'exister pour nous conformer au monde impitoyable des adultes.

En somme, le discours de *Disconnect to Reconnect* mobilise largement l'idée d'un dualisme entre monde numérique et monde réel, où l'illusion appartient à l'un et la vérité à l'autre.

Cette idée est également prégnante dans le discours de *Time-well-spent*. Le mouvement *Time-well-spent* (le temps bien passé) a été initié par Tristan Harris, ancien ingénieur chez Google. Dans un TED Talk datant de 2015 <sup>45</sup>, il dénonce les ruses manipulatrices des GAFAM (Google, Apple, Facebook, Amazon, Microsoft) visant à capturer l'attention des internautes. Il

---

<sup>44</sup> JURGENSON Nathan, « the Disconnectionists », the New Inquiry, mis en ligne le 13 novembre 2013 (lien disponible ici : <https://thenewinquiry.com/the-disconnectionists/>)

<sup>45</sup> HARRIS Tristan, « Les ruses manipulatrices que les entreprises de technologie utilisent pour obtenir votre attention », Ted Talks (lien disponible ici : [https://www.ted.com/talks/tristan\\_harris\\_the\\_manipulative\\_tricks\\_tech\\_companies\\_use\\_to\\_capture\\_your\\_attention/transcript?language=fr](https://www.ted.com/talks/tristan_harris_the_manipulative_tricks_tech_companies_use_to_capture_your_attention/transcript?language=fr)) mis en ligne au mois d'avril 2017

prône l'essor d'une technologie humaniste dont la mission serait de concilier l'usage des technologies avec les intérêts de l'humanité : " La seule forme de persuasion éthique qui existe, c'est si les objectifs de celui qui persuade sont alignés avec ceux de celui qui est persuadé", affirme-t-il.

Le discours déployé sur le site web s'appuie effectivement sur le postulat d'un dualisme numérique en procédant par la diabolisation des technologies. Sur la page d'accueil, on peut lire « la technologie pirate nos esprits ». Le discours mobilise le champ lexical de la santé et de la toxicologie pour dénoncer les effets néfastes de l'hyperconnexion : les technologies seraient dangereuses pour notre "santé mentale" car " la course pour notre attention rend la déconnexion plus difficile, ce qui augmente le stress, l'anxiété et réduit le temps de sommeil". De même, les réseaux sociaux seraient conçus pour nous rendre "accros".

Or, l'étiquetage issu du vocabulaire médical masque des usages complexes, qui n'ont aucun caractère pathologique, d'après une étude sur les individus hyperconnectés : " le numérique n'est pas un monde : il est tramé dans nos vies, pour chacun singulièrement, mais selon des logiques communes pour tous »<sup>46</sup>. De même, le sociologue Dominique Boullier soutient que si les TIC ont eu pour effet d'amplifier le stress ambiant dans notre société, ce stress peut être vécu positivement par les effets d'adrénaline qu'il procure<sup>47</sup>.

La technologie est également accusée de menacer le lien social : " les technologies nous maintiennent dans l'isolement". Le discours de *Time-Well-Spent* joue sur des idées toutes faites en n'accentuant que les aspects négatifs des réseaux sociaux : " Instagram glorifie les photos de vie parfaite, dégradant notre estime personnelle. Facebook nous sépare en chambre d'écho, fragmentant nos communautés". Or, *Time-Well-Spent* se base sur une « norme de la sociabilité » qui n'est pas fondée. D'après Dominique Boullier, si les TIC ont été moteur dans le phénomène d'effondrement des solidarités et du renforcement de l'individualisme, ce phénomène était antérieur à l'apparition des technologies<sup>48</sup>. De plus, la théorie sur les prétendus effets des médias ne date pas d'hier : la télévision, la presse papier et la radio ont également soulevé des inquiétudes dès leur apparition. Et l'étude menée par Elihu Katz et Paul Lazarsfeld démontre bien que les effets des médias sont limités sur les individus ; ceux-

---

<sup>46</sup> Fédération Française des télécoms , « Vie intérieure et vie relationnelle des individus hyperconnectés », Paris : Discours et pratiques, mai 2013.

<sup>47</sup> BOULLIER Dominique, Sociologie du numérique, Paris : éditions Armand Colin, 2014, 352 p.

<sup>48</sup> Ibid

ci façonnent leur opinion par les contacts ordinaires avec leurs sphères de sociabilité : les effets des médias sont donc indirects et limités, filtrés par les capacités des individus <sup>49</sup>.

Un dualisme est opéré entre les technologies et l'humanité, présumant que le monde réel et le monde virtuel sont des entités distinctes. Notre attention serait menacée dès lors que nous nous connectons, mais elle ne le serait pas à l'état déconnecté. Il est soutenu que la technologie nous déshumaniserait en nous renvoyant à nos instincts primitifs : sur le site, une image illustre la théorie de l'évolution de Darwin par la représentation d'un primate qui évolue progressivement en homme. Sous cet image, il est mentionné " le design humain commence par comprendre nos plus vulnérables instincts humains de manière à concevoir des technologies responsables qui nous protègent des abus". La technologie serait à même d'exploiter nos failles les plus profondes pour exercer un contrôle sur notre capacité de libre-arbitre.

À travers les discours des deux dispositifs, la finalité est la même : il s'agit de permettre à l'humain d'accéder à son humanité, qu'il compromet en se connectant au monde numérique. Les procédés utilisés pour légitimer la déconnexion passent par l'éloge de la décélération, la diabolisation des technologies et le postulat de l'existence d'un dualisme numérique. Toutefois les conceptions de la déconnexion par ces acteurs divergent de l'idéal de la déconnexion tel qu'il est perçu dans l'imaginaire commun, et qui implique l'abandon définitif des technologies. La pratique de la déconnexion est remodelée, ré-orientée selon les intérêts de ces professionnels. Nous allons analyser les procédés sur lesquels les dispositifs fondent leur légitimité.

### 3) Insitutionnalisation du mythe

Comme le soutient Barthes, la légitimation d'un mythe - qui se traduit par le passage d'un ordre culturel à un ordre naturel - est opérée par la classe dominante et matérialisée par le langage <sup>50</sup>. De plus, Maurice Godelier entend que mythe et pouvoir politique sont intimement liés : « la pensée mythico-religieuse permet de légitimer le pouvoir politique » <sup>51</sup>.

---

<sup>49</sup> KATZ Elihu et LAZARSFELD Paul, *Influence personnelle*, Paris : éditions Armand Colin, 2008, 416p.

<sup>50</sup> BARTHES Roland, *Mythologies*, Paris : éditions Points, 2014, 288p.

<sup>51</sup> BÉHAGLE Rémy, « Maurice Godelier, l'imaginé, l'imaginaire et le symbolique », Open Edition, mis en ligne en 2016 (lien disponible ici : <https://journals.openedition.org/lectures/19967>)



Les mouvements *Disconnect to Reconnect* et *Time-Well-Spent* ont été initiés par des repentis de la Silicon Valley. Dans l'imaginaire commun, la Silicon Valley est le berceau d'internet et constitue le haut lieu de l'innovation numérique. Par déduction, on peut penser que les membres de la Silicon Valley incarnent dans les représentations l'élite numérique par excellence. D'après Patrice Flichy, l'intelligentsia numérique est à l'origine de la conception de l'objet technique et de la production du discours qui va servir d'imaginaire social<sup>52</sup>. Il explique que les imaginaires qui façonnent l'objet technique sont issus d'une utopie, qui va être transformée en idéologie par les concepteurs. L'imaginaire social est effectivement polarisé entre l'utopie, qui explore le possible et l'idéologie, qui permet de préserver l'identité sociale du groupe. À travers les dispositifs des déconnexionnistes, nous postulons que l'utopie de la déconnexion véritable est redéfinie, ré-orientée suivant les intérêts de ses prescripteurs.

Il est d'abord intéressant de constater que *Disconnect to Reconnect* et *Time-well-spent* s'auto-proclament comme des mouvements.

Par définition, un mouvement se rapporte à « un groupe de personnes travaillant ensemble à faire avancer leurs idées politiques, sociales et artistiques ». La notion de mouvement est donc fortement connotée politiquement : ses membres cherchent à exercer une influence sur la société. C'est justement l'ambition de *Disconnect to Reconnect*:

« Nous sommes un mouvement dédié à créer un monde qui rendra nos petits-enfants fiers. Nous donnons aux gens la permission de prendre une pause, de se ressourcer, et de se reconnecter à ce qui compte vraiment pour eux. Nous existons pour les aider à prendre de grandes respirations, questionner leurs usages, développer des habitudes saines et leur rappeler de regarder autour d'eux ».

*Disconnect to Reconnect* se définit comme un mouvement qui ambitionne de changer le monde. Le mouvement « donne la permission » de prendre « une pause ». Cette déclaration dénote du pouvoir que se confère *Disconnect to Reconnect* en se plaçant en situation de légitimité pour dire ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire. De plus, la déconnexion est appréhendée comme une pratique circonscrite dans le temps, alors que l'idée d'une

---

<sup>52</sup> FLICHY Patrice (2003). "La place de l'imaginaire dans l'activité technique : le cas d'Internet". Actes des Quatrièmes Rencontres Réseaux Humains / Réseaux Technologiques. Poitiers, 31 mai et 1er juin 2002. "Documents, Actes et Rapports pour l'Éducation", CNDP, p. 87-104.

déconnexion totale et définitive est passée sous silence. Le mouvement de *Disconnect to Reconnect* est né de la collaboration de personnes issues de l'industrie tech. Le fait qu'elles aient pris part aux activités de la Silicon Valley dans le passé les rendrait à même de définir les bonnes pratiques en matière de connexion et de déconnexion :

« Développer un nouveau code éthique autour des technologies (...) établir des normes culturelles positives et faire prendre conscience des habitudes malsaines autant que de l'importance de la pleine conscience est urgent. Ensemble, nous allons redéfinir ce que signifie être connecté. ».

Parler de développer un nouveau code, d'établir des normes, et de repenser des pratiques est une logique propre à l'autorité. De plus, le fait de redéfinir la connexion n'exclut pas l'utilisation des technologies, alors que la déconnexion implique l'abandon de celles-ci.

Par son statut d'élite technologique, et par sa position de précurseur sur le marché de la déconnexion, *Disconnect to Reconnect* s'octroie la légitimité de définir les usages et de les rendre naturels par la force du langage.

De la même manière, *Time-well-spent* se présente comme un mouvement et cherche à se conférer une certaine légitimité en valorisant la renommée de ses figures, toutes issus de la Silicon Valley et du monde intellectuel. *Time-well-spent* se pose comme prescripteur des usages futurs, tournés vers une connexion maîtrisée plutôt qu'une déconnexion maîtrisée. Il s'agit de se réapproprier son attention pour l'orienter vers des problèmes "plus pressants" tels que "le changement climatique, la pauvreté et la polarisation". Or, être distrait ne veut pas dire grand chose quand ce n'est pas contextualisé. Être distrait, c'est « ne pas être attentif à ce à quoi l'autorité nous dit d'être attentif » relève Yves Citton <sup>53</sup>. Par le biais du langage, l'association établie entre la technologie et le champ de la toxicologie suffit à éveiller les craintes et susciter la défiance vis-à-vis des outils connectés. Un dualisme est également opéré entre le monde réel et le monde virtuel, et la technologie nous déshumaniserait par l'immersion numérique qu'elle induit.

---

<sup>53</sup> CITTON Yves, *Pour une écologie de l'attention*, Paris : Éditions Seuil, 2014, 320p.

Dans les deux cas, l'idée d'une déconnexion véritable est euphémisée pour être mise à profit d'une forme de déconnexion qui embrasse les intérêts des déconnexionnistes. La pratique de la déconnexion est en effet orientée à des fins lucratives : *Time-Well-Spent* propose des formations pour favoriser le bien-être numérique en entreprise, et *Disconnect to Reconnect* offre des séjours de déconnexion payants. De plus, *Disconnect to Reconnect* n'hésite pas à employer l'argument de l'efficacité en proposant des formules personnalisées aux entreprises. Les programmes de digital detox offerts sont vantés pour leurs « résultats de long-terme » sur la créativité, l'efficacité, et un travail d'équipe plus efficace. Les effets de la déconnexion sont également encensés pour leurs bienfaits sur l'empathie et la qualité du sommeil. La déconnexion est donc envisagée comme une solution managériale pour les entreprises qui souhaitent augmenter la performance de leurs employés par le levier du bien-être. L'argument de la décélération accélératoire, qui consiste à « préserver sa capacité de fonctionner et d'accélérer encore à l'intérieur de systèmes accélératoires »<sup>54</sup> est central dans le discours de *Disconnect to Reconnect*, bien que moins valorisé. Il a fallu se rendre sur la « Entreprises et Équipes » pour l'identifier.

D'après Hubert Guillaud, « les déconnexionnistes établissent une nouvelle gamme de tabous comme moyen d'établir de nouvelles distinctions sociales »<sup>55</sup>. Le constat du sociologue Nathan Jurgenson<sup>56</sup> va dans le même sens : les déconnexionnistes décident ce qui est acceptable et ce qui n'est pas acceptable. Il convient de se défaire de l'emprise des appareils connectés pour profiter du monde réel. L'authenticité est célébrée, et la mise en scène du soi est blâmée. Les technologies sont désignées comme une substance toxique dont il faut s'extraire. Le sociologue cite à juste titre Michel Foucault, qui explique que diagnostiquer ce qui est malade est toujours égal à renforcer ce qui est sain. À la pathologisation s'oppose la normalisation.

---

<sup>54</sup> ROSA Hartmut, *Aliénation et Accélération*, Paris : Éditions La Découverte, 2017, 156p.

<sup>55</sup> BRAUN Élisabeth, *Pourquoi la déconnexion est-elle la nouvelle lubie de la Silicon Valley*, dans *Le Figaro*, 9 mai 2018 (lien disponible ici : <http://www.lefigaro.fr/secteur/high-tech/2018/05/09/32001-20180509ARTFIG00282-pourquoi-la-deconnexion-est-la-nouvelle-lubie-de-la-silicon-valley.php>)

<sup>56</sup> JURGENSON Nathan, *The Disconnectionists*, dans *The New Inquiry*, 13 novembre 2013. (lien disponible ici : <https://thenewinquiry.com/the-disconnectionists/>)

En conclusion, les déconnexionnistes établissent des normes de façon arbitraire, propices à faire émerger un besoin de déconnexion façonné selon leurs intérêts économiques, et parviennent à les légitimer pour qu'elles apparaissent naturelles. Le mythe est matérialisé par des écrits, des rites et des règles qui vont être transposés dans les représentations collectives, lui donnant une ampleur considérable. Les médias notamment jouent un rôle déterminant dans la mise en visibilité des discours à destination du grand public. Patrice Flichy expliquait précisément que les médias avaient réussi à présenter Internet comme un modèle pour la société américaine, notamment le magazine Wired qui avait été largement diffusé à l'époque<sup>57</sup>.

Dans la partie suivante, nous allons étudier les imaginaires associés aux vertus de la déconnexion et analyser leurs circulations, des médias au grand public.

### **C. Les vertus de la déconnexion dans les imaginaires : une pratique axée sur le bien-être**

#### 1) Une pratique oisive

Cette partie s'attache à mettre en lumière les imaginaires qui circulent autour de la notion de déconnexion volontaire. Si par définition, la *déconnexion* désigne « l'action de déconnecter » et que *déconnecter* se traduit par « interrompre une liaison avec un réseau informatique », et accessoirement « rompre le contact avec la réalité quotidienne », nous allons voir que la déconnexion telle qu'elle est perçue dans l'imaginaire commun se différencie sensiblement de la pratique.

Il convient dans un premier temps de définir la notion d'imaginaire, centrale à notre analyse. D'après Maurice Godelier :

*« L'imaginaire, c'est de la pensée (...). L'imaginaire c'est d'abord un monde idéal, fait d'idées, d'images, de représentations de toutes sortes qui ont leur source dans la pensée.(...) Le domaine de l'Imaginaire est donc bien un monde réel mais composé de réalités mentales (images, idées, jugements, raisonnements, intentions) que nous appellerons globalement des réalités idéelles qui, tant*

---

<sup>57</sup> FLICHY Patrice (2003). "La place de l'imaginaire dans l'activité technique : le cas d'Internet". Actes des Quatrièmes Rencontres Réseaux Humains / Réseaux Technologiques. Poitiers, 31 mai et 1er juin 2002. "Documents, Actes et Rapports pour l'Éducation", CNDP, p. 87-104.

*qu'elles sont confinées dans l'esprit des individus, restent inconnues de ceux qui les entourent et ne peuvent donc être partagées par eux et agir sur leur existence ».*<sup>58</sup>

Les imaginaires renvoient donc à l'ensemble des représentations extériorisées et intériorisées sur un thème donné. De façon à mieux appréhender les imaginaires sur le thème de la déconnexion volontaire, cette analyse reposera à la fois sur les discours scientifiques et médiatiques, et sur une enquête ethnographique durant laquelle nous avons pu interroger des sujets sur leurs conceptions de la déconnexion. Nous précisons que le corpus mobilisé dans cette partie a été constitué à partir d'une recherche en ligne sur Google Actualités avec le terme « déconnexion », suite à laquelle nous avons sélectionné une dizaine d'articles. Nous avons également analysé les discours d'ouvrages scientifiques et de médias spécialisés sur le thème de la déconnexion (Les Déconnectés et La Detox Digitale).

Dans l'imaginaire commun, la déconnexion est souvent appréhendée comme une pratique oisive. C'est ce qu'affirme Rémy Oudghiri, sociologue, dans son étude sur la déconnexion <sup>59</sup>. L'oisiveté est assimilée depuis l'antiquité romaine à la notion d'otium. L'otium désigne le "temps du repos", la "retraite", l'"inaction" et s'oppose au "negotium" qui signifie "affaire", "occupation". L'oisiveté s'oppose donc à la vie des affaires. Avec l'avènement de la société du travail, l'oisiveté s'est convertie en contre-valeur en ce qu'elle réfute l'idéologie de l'efficacité et de la performance. Elle revêt un caractère péjoratif associé à la paresse. Toutefois la déconnexion serait, au même titre que l'oisiveté, un excellent remède de lutter contre la "fatigue psychique" qui affecte l'homme moderne. Elle permettrait de ralentir la cadence dans un monde en constante accélération pour "reprenre le contrôle" de son existence.

La notion d'oisiveté est intimement liée à celle de temps qualitatif. Par essence, le temps qualitatif constitue ce qui est intériorisé par l'organisme, alors que le temps quantitatif est imposé par les horloges et les machines. Le temps qualitatif n'a pour finalité que lui-même, il est soustrait des « préoccupations utilitaires », alors que le temps quantitatif est « programmé, essentiellement urbain et industriel, et dominé par le travail » <sup>60</sup>. Le temps qualitatif est donc relatif au temps libre, et le temps quantitatif au temps de travail.

---

<sup>58</sup> GODELIER Maurice, *L'imaginé, L'imaginaire et le symbolique*, Paris : Éditions CNRS, 2015, 283p.

<sup>59</sup> OUDGHIRI Rémy, *Déconnectez-vous !*, Paris : Éditions Arléa, 2013, 216p.

<sup>60</sup> POMIAN Krzysztof, *L'ordre du temps*, Paris : éditions Gallimard, 1984, 384p.

L'oisiveté invite à un état de contemplation, d'ennui et de réflexion profonde sur le sens de la vie. L'oisiveté peut également être appréhendée au sens de Sénèque, qui la définit comme une pratique permettant de se consacrer à l'étude vers « la recherche de la vérité et l'accomplissement d'une oeuvre ». Cette forme d'oisiveté est propre aux penseurs et aux hommes de lettre. Au contraire, Rousseau conçoit l'oisiveté comme une forme de rêverie et de quête spirituelle.<sup>61</sup>

Dans les récits médiatiques, le thème de l'oisiveté revient d'ailleurs souvent. C'est le cas du témoignage de Thierry Crouzet, blogueur de profession, qui a fait l'expérience d'une déconnexion « contrainte » après avoir frôlé le burn-out :

*« Le Net, par son intensité, me coupe du réel : si je passe trop de temps devant mon ordinateur, je n'arrive plus à voir ce qu'il se passe autour de moi, et je perds les moments exaltants de la vie, par exemple ceux liés à la contemplation. Ces instants, je les ai retrouvés pendant ma déconnexion. J'ai recommencé à éprouver du plaisir devant des sensations d'une banalité immémoriale : être assis près de l'étang de Thau, respirer, être avec mes enfants... »*<sup>62</sup>

Il en va de même pour une chef d'entreprise que nous avons interrogée :

*L'ennui c'est vachement important. C'est une notion qu'on dénigre beaucoup et qui fondamentale. C'est un truc que moi j'ai beaucoup vécu dans mon enfance, les longs trajets en bagnole où il n'y avait pas d'autres sollicitations que le paysage qui défile. Pour moi c'est fondamental et il n'y a que la déconnexion qui peut me permettre d'y accéder.*<sup>63</sup>

L'oisiveté est également source de créativité. La déconnexion, qui implique une mise à l'écart du monde, permettrait de laisser libre cours à son imagination et de devenir plus créatif. Ainsi, le blogueur politique « hyperconnecté » David Roberts, se vante d'être devenu plus

---

<sup>61</sup> OUDGHIRI Rémy, *Déconnectez-vous !*, Paris : Éditions Arléa, 2013, 216p.

<sup>62</sup> Source : MEYERFEL Bruno, « Thierry Crouzet : la déconnexion au début ça fait mal », Les Déconnectés, mis en ligne le 16 décembre 2012 (lien disponible ici : <https://lesdeconnectes.wordpress.com/2012/12/16/interview-de-thierry-crouzet-jai-debranche-six-mois-un-geek-zero-ordinateur/>)

<sup>63</sup> Entretien en annexe

créatif en ayant développé la pratique de la marche et de la basse pendant son année de detox digitale <sup>64</sup>.

Nous pourrions également opérer un lien entre déconnexion et bien-être. Le sociologue Rémy Oudghiri affirme que derrière le désir de bien-être se trouvent les mêmes motivations que la déconnexion : « ralentir le rythme, prendre du recul, réfléchir posément et profiter de la vie » <sup>65</sup>.

La notion de bien-être, parallèlement à la déconnexion, comporte une dimension spirituelle qui permet une reconnexion à son être.

D'ailleurs, la définition de la déconnexion apportée par le sociologue Francis Jauréguiberry est dans le même esprit :

*« Elle ouvre un moment ou une période de dialogue de soi à soi, de réflexivité, de confrontation avec le sens de sa vie et de retrouvailles avec son intériorité [...] Cette expérience de l'intériorité n'est jamais simple. Elle se pose en tension avec les logiques de reconnaissance et de gain qui motivent la connexion. Lors des déconnexions de ce type, il n'y a en effet plus d'e-mails, plus d'appels ou plus de réseaux sociaux pour attester de son existence aux yeux des autres. »* <sup>66</sup>

En théorie, la pratique de la déconnexion ouvrirait la voie à un moment d'oisiveté, propice à l'ennui et à la rêverie. Elle s'assimile à une pratique décélérateur, axée sur le bien-être car elle consiste à se réapproprier un temps à soi.

En pratique, nous allons voir qu'elle est davantage envisagée comme une pratique temporaire et protéiforme qui s'opère dans des contextes bien précis.

---

<sup>64</sup> Source : « Il a testé 1an de digital detox », Detox Digitale, mis en ligne le 23 septembre 2014 (lien disponible ici : <http://detox-digitale.com/il-teste-1-an-detox-digitale/>)

<sup>65</sup> OUDGHIRI Rémy, *Déconnectez-vous !*, Paris : Éditions Arléa, 2013, 216p.

<sup>66</sup> JAURÉGUIBERRY Francis, "La déconnexion aux TIC", pp. 15-49, *Réseaux*, n°186, Paris : La Découverte, 2014

## 2) Une pratique temporaire et partielle

Dans les imaginaires, la déconnexion est naturellement abordée comme une pratique temporaire, voué à s'arrêter à un moment donné. Des titres évocateurs tels que « Il a testé 1 an de digital detox », « Déconnexion volontaire : le dilemme des vacanciers », montrent bien que la déconnexion est instituée comme une pause, un moment, mais qu'elle ne peut être éternelle.

*Je ne pourrais pas envisager de me déconnecter définitivement. Ce serait très très chaud étant donné que mon métier exige que je sois connectée. À moins de changer de profession et de devenir bûcheronne... À part pour des vacances ou là ouais, sans problème quoi.*<sup>67</sup>

Le fait que la déconnexion soit intimement liée à la notion d'oisiveté fait d'elle une pratique particulièrement plébiscitée pendant les vacances, période propice pour faire le point sur sa vie et repartir avec de bonnes résolutions. De même, la déconnexion reviendrait à « cultiver l'art de la pause » :

*« Philippe n'a peut-être aucun souci professionnel, il peut donc buller en paix. Mathilde est réaliste, elle sait que les problèmes ne s'évaporeront pas au soleil. Si vous enviez « Philippe l'hédoniste » tout en vous reconnaissant dans « Mathilde la connectée », vous avez certainement besoin d'un petit coup de pouce pour cultiver l'art de la pause. »*<sup>68</sup>

Cet extrait issu d'un article publié sur *Psychologies* dénote d'une opposition entre hédonisme et connexion. L'hédonisme ici revient à n'avoir « aucun souci professionnel ». Au contraire, la connexion suppose un lien étroit avec les responsabilités professionnelles. Mais plutôt que de basculer indéfiniment dans l'hédonisme, donc la déconnexion, il s'agit de prendre des pauses.

---

<sup>67</sup> Entretien en annexe

<sup>68</sup> Source : MAZELIN SALVI Flavia, « De l'importance de déconnecter », *Psychologies*, mis en ligne en juillet 2015 (lien disponible ici : <http://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Articles-et-Dossiers/Savez-vous-deconnecter/De-l-importance-de-deconnecter>)



*« En prenant momentanément un peu de recul avec les écrans, on peut ensuite réinventer à sa guise sa relation avec eux pour mettre en place un usage et une routine qui nous satisfont. »<sup>69</sup>*

Le sociologue Francis Jauréguiberry dresse le même constat à travers son étude parue en 2013<sup>70</sup>. Il y livre une analyse sociologique du phénomène de déconnexion volontaire en France, en décryptant les motivations qui conduisent les individus à adopter cette pratique. Il avance que le besoin de déconnexion se ressent en grande partie parmi les personnes appartenant aux classes moyennes et supérieures, bien intégrées socialement, très exposées aux nouvelles technologies et sachant parfaitement les utiliser. En raison de la surcharge informationnelle qu'elles subissent au quotidien, ces personnes adoptent des conduites de préservation qui interviennent en amont d'un risque de burn-out pressenti. Ainsi la déconnexion volontaire se présente toujours comme le "fruit d'un choix" et s'explique par « la défense d'un temps à soi dans un contexte de mise en synchronie généralisée, par la préservation de ses propres rythmes dans un monde poussant à l'accélération, par le droit de ne pas pas être dérangé dans un environnement communicationnel intrusif ». Dans cette optique, la déconnexion volontaire s'opère de manière à regagner la maîtrise de son temps et de son attention pour se refocaliser sur soi.

*« Me déconnecter c'est une forme d'indépendance de ce qui constitue mon quotidien. Qu'est-ce que mon quotidien ? C'est tout ce qui est lié à ma profession, et tout ce qui est lié à ce qui m'entoure (mes amis, envers lesquels je dois toujours être disponible). C'est essayer de sortir de cette disponibilité, c'est être indisponible pour voir autre chose, pour se consacrer à autre, pour s'ouvrir sur autre chose. »*

Paradoxalement, si les pratiques de déconnexion volontaire appellent au lâcher-prise total, elles prennent place dans des contextes bien précis et "modulables" selon les degrés d'engagement ( en fonction de l'ordre de priorité attribué aux sollicitations qui peuvent survenir). De même, la déconnexion volontaire n'implique pas l'abandon total des T.I.C, mais plutôt "d'essayer d'en maîtriser l'usage en instaurant des coupures, des sas temporels, des

---

<sup>69</sup> Source : « LE TENDRE Franck, « 4 conseils simples pour une déconnexion efficace et productive pendant vos vacances », Le Huffington Post, mis en ligne le 20 juillet 2018 (lien disponible ici : [https://www.huffingtonpost.fr/franck-le-tendre/4-conseils-simples-pour-une-deconnexion-efficace-et-productive-pendant-vos-vacances\\_a\\_23481412/](https://www.huffingtonpost.fr/franck-le-tendre/4-conseils-simples-pour-une-deconnexion-efficace-et-productive-pendant-vos-vacances_a_23481412/))

<sup>70</sup> JAURÉGUIBERRY Francis, "La déconnexion aux TIC", pp. 15-49, *Réseaux*, n°186, Paris : La Découverte, 2014

mises à distance". De fait, la déconnexion volontaire est une pratique "jamais définitive, toujours ponctuelle".

Nous ajouterons donc que, si la déconnexion volontaire permet d'alléger les sollicitations de la vie quotidienne, elle n'implique pas nécessairement de bannir l'utilisation des appareils numériques.

Parmi les personnes que nous avons interrogées, certaines nous ont confié se déconnecter en se « connectant » pour s'adonner à leurs passions, ou simplement pour passer un moment de détente :

*« Pour ma part je suis accro à mon iPhone... Donc aimant aussi profiter de choses simples - une balade au bord de mer par exemple - je vais préférer déconnecter en faisant autre chose. Ça rime souvent avec nature, balade... ou pourquoi pas lire. Par contre, comme je suis accro, je vais vraiment souvent voir les news, une information professionnelle, si je veux me détendre, je vais jouer à un jeu - qui est d'ailleurs sur mon iPad et pas sur mon iPhone. »<sup>71</sup>*

Si la déconnexion volontaire varie au gré des besoins et des situations, les pratiques qui en découlent convergent vers le même objectif : regagner la maîtrise de son temps en interrompant temporairement les flux permanents, pour mieux revenir dans la vie connectée. Une pratique aux accents de « décélération fonctionnelle », telle que l'entend Hartmut Rosa, et que nous allons aborder en détail dans la partie suivante.

### 3) Une pratique de décélération fonctionnelle

La notion de décélération fonctionnelle a été théorisée pour la première fois par le philosophe Hartmut Rosa<sup>72</sup>. Il observe que, à l'aune d'une société de l'accélération marquée par la « famine temporelle », le temps est considéré comme une denrée rare, et les individus se sentent « pressés et soumis à la pression du temps ». Cette accélération est impulsée par les impératifs systémiques des sociétés capitalistes modernes. Face à cette accélération émergent des formes de décélération : il y a d'une part la décélération fonctionnelle (accélérateur) et d'autre part la décélération idéologique (oppositionnelle). La décélération fonctionnelle invite

---

<sup>71</sup> Entretien en annexe

<sup>72</sup> ROSA Hartmut, *Aliénation et Accélération*, Paris : Éditions La Découverte, 2017, 156p.

à une forme de ralentissement, de préservation de soi dans une société en constante accélération, mais uniquement dans la finalité d'être plus productif, et de préserver sa capacité « à accélérer encore plus à l'intérieur des systèmes accélératoires ». Comme le souligne le psychiatre Frédéric Langlet, faire le vide dans sa tête pour se recentrer émotionnellement n'est tout simplement pas valorisé dans notre culture qui prône la performance, la productivité, la compétition et l'anticipation <sup>73</sup>.

Par ailleurs, le constat du sociologue Rémy Oudghiri illustre parfaitement cette corrélation entre déconnexion et performance : les moments oisifs qui résultent de la déconnexion volontaire ont pour effet de stimuler l'imagination et la créativité, des qualités qui seraient de plus en plus convoitées par les entreprises :

*« Dans nos sociétés, il faut apprendre à se fixer des temps de pause pour gagner en inspiration et en efficacité. La déconnexion, dans cette perspective, s'impose comme une nécessité pour développer des organisations performantes. »* <sup>74</sup>

Dans les discours médiatiques, la déconnexion est également abordée comme une pratique de décélération fonctionnelle. Ainsi, d'après un article du *Huffington Post* intitulé « 4 conseils pour une déconnexion efficace et productive pendant vos vacances », dont le titre sous-tend qu'une déconnexion doit être productive alors qu'elle est en principe une pratique oisive, une étude aurait établi un lien avéré entre rêverie et réflexion innovante. De plus, les premières lignes du manifeste pour la déconnexion de l'ingénieur Chris Bolin commencent par « Vous voulez être productif ? Déconnectez-vous, car maintenir un lien permanent à Internet, c'est maintenir un lien avec des sources de distraction, internes et externes. » <sup>75</sup> Le lien entre déconnexion et productivité ne peut être plus parlant.

Au prisme des imaginaires que nous avons analysés, il semble que la déconnexion telle qu'elle est envisagée aujourd'hui s'apparente à une forme de décélération fonctionnelle. Elle

---

<sup>73</sup> Source : MAZELIN SALVI Flavia, « De l'importance de déconnecter », Psychologies, mis en ligne en juillet 2015 (lien disponible ici : <http://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Articles-et-Dossiers/Savez-vous-deconnecter/De-l-importance-de-deconnecter>)

<sup>74</sup> OUDGHIRI Rémy, *Déconnectez-vous !*, Paris : Éditions Arléa, 2013, 216p.

<sup>75</sup> Source : BOLIN Chris, « Déconnexion », mis en ligne en 2017 (lien disponible ici : <https://chris.bolin.co/offline/>)

survient dans des contextes de surcharge informationnelle qui conduisent à instaurer des pauses numériques, dans une logique de bien-être.

En définitive, la déconnexion volontaire comme pratique de décélération fonctionnelle est elle-même paradoxale : elle tire son essence d'un mouvement contestataire rejetant en bloc l'idéologie de l'accélération et les avancées technologiques qui en découlent, tout en étant vouée à soutenir ce système.

## **Conclusion du chapitre**

Le phénomène d'hyperconnexion de la société a donné lieu à l'expression d'un besoin de se déconnecter. Précurseur en matière d'usages technologiques, c'est la Silicon Valley qui a lancé la première vague déconnexionniste dans les années 2000. La déconnexion constituait alors une nouvelle pratique distinctive. Certains en ont fait leur fond de commerce en élaborant des dispositifs qui reprennent les valeurs déconnexionnistes. Fondés sur un mythe, qui repose sur la conversion de valeurs culturelles en valeurs naturelles, la déconnexion est légitimée comme remède naturel à l'hyperconnexion et repose sur le postulat d'un dualisme numérique qui comporte deux versants : le monde réel et authentique vs. le monde virtuel et déshumanisant, l'éloge de la décélération vs. la diabolisation des technologies. La vague déconnexionniste s'est progressivement répandue au delà de la Silicon Valley, suscitant de nouveaux imaginaires autour de cette pratique. La déconnexion est généralement perçue comme une pratique oisive, axée sur le bien-être. Elle permet un recentrement sur soi et sur le moment. En contexte professionnel, elle est davantage appréhendée comme une pratique circonscrite dans le temps, favorisant un regain d'énergie pour redoubler d'efficacité dans son travail, ou améliorer ses capacités créatives dans la perspective d'innover. Elle devient dès lors une pratique de décélération fonctionnelle.

Dans la partie suivante, nous allons nous intéresser aux applications de déconnexion et analyser en quoi elles capturent les imaginaires associés à la déconnexion dans la société.

## Partie II : Les applications de déconnexion et leurs imaginaires

Nous l'avons vu, la déconnexion serait antinomique à l'hyperconnexion, elle en constituerait le remède évident. Perçue comme une pratique de bien-être axée sur la reconquête de son temps, elle convoque un imaginaire de décélération, qui appelle à un retour aux choses « vraies » telles que les relations authentiques, le contact à la nature et le dialogue avec son intériorité. Elle comporte une dimension spirituelle qui prône le bien-être du corps et de l'esprit. Lorsqu'elle est pratiquée dans la sphère professionnelle, elle s'ancre dans une démarche de décélération fonctionnelle, qui consiste à ralentir pour mieux accélérer dans les systèmes accélératoires.

Au fil de notre analyse, nous allons vérifier l'hypothèse selon laquelle les applications de déconnexion catalysent des imaginaires liés au bien-être. La déconnexion telle que appréhendée par ces applications n'est jamais définitive puisqu'un retour au monde connecté est inévitable. Reconquête de l'attention, amélioration de la productivité au travail, vie sociale plus épanouie... ces dispositifs promettent de révolutionner nos modes de vie accélérés selon des modalités bien précises.

Ainsi, nous posons que conformément à cette définition, les applications de déconnexion sont des dispositifs qui « capturent » les imaginaires existants sur le thème de la déconnexion pour les « orienter » vers des usages spécifiques. Nous remarquons que dans la grande majorité des cas, ces applications sont classées dans la catégorie « productivité » des boutiques en ligne. Il s'agit pourtant d'applications pour se déconnecter, pratique qui consiste, comme nous l'avons vu, à la préservation d'un temps pour soi. Dans la sphère professionnelle, la déconnexion est certes mobilisée en vue d'améliorer ses capacités à « accélérer », mais elle ne constitue pas une pratique productive par essence.

Par dispositif nous entendons :

*« tout ce qui a, d'une manière ou d'une autre, la capacité de capturer, d'orienter, de déterminer, d'intercepter, de modeler, de contrôler et d'assurer les gestes, les conduites, les opinions et les discours des êtres vivants »*<sup>76</sup>

---

<sup>76</sup> AGAMBEN Giorgio, Qu'est-ce qu'un dispositif, Paris : Éditions Rivages, 2014

D'après Valérie Patrin-Leclère, la vérité du dispositif ne réside pas dans la vocation de son créateur, mais dans le dispositif en lui-même, et dans les imaginaires, les pratiques et les modes de circulation qui l'accompagnent <sup>77</sup>.

Notre réflexion reposera sur l'analyse sémiotique de trois applications sélectionnées : Freedom, Space et Forest, ainsi que leurs sites vitrines respectifs. Les critères de sélection qui ont motivé ces choix reposent sur la présence d'un site vitrine pour chacune d'elles, et pas simplement d'une page de présentation sur une boutique d'applications. Les différents modes de déconnexion ont également été pris en compte, chaque application comportant des modalités d'utilisation spécifiques. Nous questionnerons également leurs représentations dans les imaginaires médiatiques et dans les pratiques des utilisateurs.

## **A. Analyse des discours**

Notre analyse repose en premier lieu sur les sites vitrines des applications de notre corpus. Ces supports sont à visée promotionnelle : ils mettent en lumière la philosophie de ces applications et apportent des informations sur leurs fonctionnalités.

### *1) Éloge de la décélération*

L'éloge de la décélération, qui constitue un des piliers du mythe de la déconnexion, se retrouve dans les discours de nos trois applications.

Freedom se traduit par "liberté" en français. Le « Freedom time » est la promesse phare de la marque. Il renvoie à la notion de temps qualitatif. En effet, la vocation de Freedom mise en avant sur la page d'accueil semble appuyer ce constat :

*« Freedom vous aide à protéger votre temps et votre attention des distractions numériques qui proviennent de tous vos appareils, afin que vous puissiez faire ce que vous aimez vraiment ».*

La notion de temps qualitatif ou de « Freedom Time » renvoie donc à faire « ce qu'on aime vraiment ». Mais à quoi correspond véritablement cette promesse équivoque ?

Sur la page « Pourquoi Freedom », la vidéo promotionnelle de l'application est diffusée. Reprenant les codes du dessin animé, elle illustre des personnages dans la vie de tous les jours en train de s'adonner à des activités sportives, et de passer du temps avec leurs proches.

---

<sup>77</sup> Cours sur la transformation des médias

On note qu' aucun d'eux n'est muni d'un appareil électronique. La vidéo est accompagnée d'un discours déployant les promesses de l'application :

*«Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, email, telles sont les distractions numériques qui envahissent nos vies. Elles peuvent être des divertissements amusants, mais elles ont un coût très important. Elles nous empêchent d'être productifs et de donner le meilleur de nous-même, mais le pire, c'est qu'elles nous volent du temps. Du temps que nous pourrions passer avec nos familles, nos amis, nos proches, le temps qui pourrait être utilisé pour nous améliorer ou pour profiter des choses qui comptent le plus pour nous ou qui contribuent à enrichir nos vies ».*

La notion de temps qualitatif se réfère donc à des activités essentiellement sociales, en contact avec les autres. Le « Freedom time » c'est donc la promesse de développer des relations authentiques hors des écrans. De même, la notion de temps qualitatif renvoie au contact avec la nature, et plusieurs éléments sur le site renforcent cette association d'idées : d'abord, le logo de Freedom est coloré en vert et représente un papillon. Ensuite, bien que le site présente un design épuré, la couleur verte y est omniprésente. Enfin, la bannière de la page d'accueil fait défiler des photos de décors naturels (on y voit des personnes munies de leurs appareils électroniques dans des parcs). Conjugués ensemble, ces éléments renforcent l'association du temps qualitatif à ce qui relève de la reconnexion avec le vivant. Ainsi, le discours déployé par Freedom repose sur les fondements du mouvement décélérationniste : une invitation à se déconnecter pour se reconnecter à l'essentiel.



Stop being distracted  
by your laptop

Freedom is the app and website blocker used by over 750,000 people to reclaim focus and productivity. Experience the freedom to do what matters most.

Your name

Your email address

Create a password

Password must contain at least six characters

**SIGN UP**

Already have an account? [Log in here.](#)

[Reset your password.](#)

L'essentiel est abordé ici comme « ce qui compte vraiment » à savoir, le temps passé dans la nature, l'amour, l'amitié, somme toute les plaisirs simples de la vie. Freedom promet ainsi aux utilisateurs du « Freedom time », du temps pour se consacrer à l'essentiel.

Il en va de même pour l'application Space. Un imaginaire de décélération est largement mobilisé sur le site : la notion de « monde réel » ouvre la voie aux relations authentiques, et aux instants oisifs propices à l'ennui, à l'imagination et à la créativité. De plus, Space a récemment élargi son offre en proposant des séjours déconnectés sous la forme de retraites dans la nature et d'ateliers dominicaux en famille pour apprendre à se reconnecter aux autres et à apprivoiser sa relation aux technologies.

Pareillement, l'application Forest nous embarque dans un univers ludique et coloré propice à la nature et au bien-être. La prédominance du vert sur le site web, ainsi que les illustrations d'arbres renvoient également à la nature. De plus, la promesse de Forest qui se traduit par « Restez concentré, soyez présent » est empreinte de la rhétorique de la pleine conscience, une pratique de méditation qui invite à prêter attention au moment présent.

## 2) Vers un usage modéré des technologies

Ces applications prônent de même un usage modéré des technologies, notamment Freedom et Space. Les technologies sont loin d'être proscrites; il ne s'agit pas d'abandonner définitivement les outils numériques, mais plutôt de reconsidérer leur utilisation dans des contextes précis.

Le site de Freedom dresse un constat édifiant du phénomène d'hyperconnectivité et de ses répercussions sur les capacités à se concentrer du fait des sollicitations numériques. Son argumentaire s'appuie sur des chiffres concrets, qui révèlent les impacts nocifs des technologies sur la productivité : « nous perdons 23min à chaque fois que nous consultons un appareil électronique » par exemple, ou encore « le multitâche nous rend 40% moins productif ». Les technologies sont critiquées en raison de leurs effets nocifs sur la concentration, et il est soutenu qu'elles sont pensées selon des mécanismes pernicieux visant à capter l'attention des utilisateurs à des fins commerciales. Freedom se présente donc comme remède pour s'émanciper des technologies et redevenir « maître » de son attention. Se libérer revient à s'affranchir de l'emprise du numérique. Ceci est notamment mis en évidence dans la



vidéo promotionnelle diffusée sur le site : une scène en particulier illustre des personnages menottés à leurs smartphones, métaphore ultime de la servitude aux technologies.

Les discours tenus par Space remettent également en question les rapports entre humains et technologies . Contrairement à Space, l'utilisateur est davantage culpabilisé que la technologie en elle-même. La promesse forte de l'application réside dans la lutte contre l'addiction téléphonique. Contrairement aux interactions réelles, les interactions virtuelles sont jugées malsaines et doivent être limitées. Space déploie à cet effet un argumentaire scientifique solide : l'application repose sur un ensemble de techniques issues de la psychologie comportementale pour aider les personnes à persévérer dans leur lutte contre l'addiction téléphonique. Space parle bel et bien d' « addiction » téléphonique, sans pour autant y rattacher d'indicateur précis et scientifiquement prouvé : à partir de quel seuil peut-on parler d'addiction téléphonique ? Cet argument n'est pas explicité davantage. Il est avancé que les utilisateurs tendent à utiliser leurs téléphones de façon compulsive pour combler « un besoin émotionnel » profond. Il leur revient de se responsabiliser en remédiant à leurs « habitudes négatives ». D'ailleurs, Space n'exclut pas l'usage des technologies : abandonner celles-ci est jugé « pas nécessaire » et « d'irréaliste ». Il n'est donc pas question de déconnexion définitive. De plus, Space se présente comme une figure de proue dans le secteur du « bien-être numérique ». À l'addiction s'oppose le bien-être. Sur la page « l'application Space », des partenariats avec des entreprises issues de l'industrie du numérique, telles que Motorola, sont valorisés : il est mentionné que Space travaille en étroite collaboration avec ces acteurs pour promouvoir des environnements numériques plus sains, ce qui lui permet de revêtir une image de « référence » dans le bien-être numérique. Ceci participe à légitimer l'application et sa promesse.

Enfin, l'application Forest ne remet nullement en cause l'usage des technologies. La section intitulée « Restez concentré, dans tous les scénarios » sur le site dépeint plusieurs situations où la concentration est nécessaire : au travail, à la bibliothèque, ou avec des amis. Sur la première illustration, on y voit un smartphone sur lequel Forest est actuellement utilisé, à côté d'un ordinateur allumé sur lequel on présume que l'utilisateur travaille. L'application oriente donc les usages vers une logique de productivité. Nous allons justement discuter cette dimension dans la partie suivante.

### 3) La rhétorique de la productivité

La rhétorique de la productivité constitue le dénominateur commun de ces dispositifs.

L'application Forest se définit comme « le plus mignon des minuteurs pomodoros gamifiés ». À l'origine, la technique pomodoro est "une technique de gestion du temps qui se base sur un minuteur permettant de respecter des périodes de 25min appelées pomodori (...) ces différentes périodes de travail sont séparées par de courtes pauses. La méthode a pour principale prétention que des pauses régulières favorisent l'agilité intellectuelle".

La promesse de Forest est de permettre à l'utilisateur de ne pas utiliser son téléphone pour qu'il se concentre sur ce qui compte vraiment. Sur la page d'accueil du site, une section expose les contextes dans lesquels Forest peut être utilisée : au bureau, à la bibliothèque, ou avec des amis. L'usage de cet outil semble principalement se destiner à la sphère professionnelle. "Ce qui compte vraiment", selon le discours de l'application, est associé au travail.

La finalité de la déconnexion n'est pas la déconnexion en elle-même, mais la productivité. Sur la page d'accueil du site, une section intitulée "Bâtissez votre forêt" illustre une forêt accompagnée de la mention "Continuez à bâtir votre forêt tous les jours, chaque arbre représentant votre temps productif". La forêt symbolise alors le fruit d'un dur labeur. D'autres éléments nous permettent d'appuyer ce constat : la toute première fois que nous nous sommes connectés à l'application, une courte démo a défilé sous nos yeux, présentant successivement des images accompagnées des expressions : "se concentrer dans chaque situation", "plus vous travaillez dur, plus votre forêt sera luxuriante" et "utilisez Forest, soyez plus efficace au quotidien". "Se concentrer", "travailler", "efficace" relèvent du champ lexical de la productivité. Le temps déconnecté, tel qu'il est proposé par Forest, est mis au service de la productivité et de l'efficacité.

L'efficacité implique aussi de gérer son temps de façon optimale : Forest propose ainsi une fonctionnalité qui permet d'étiqueter son temps de déconnexion selon plusieurs catégories : "travail", "étude", "social", "repos". La productivité est donc l'argument fort de l'application Forest.



La productivité est également une promesse de l'application Space : en plus de se présenter comme le meilleur outil de lutte contre l'addiction téléphonique, Space revendique son classement dans le top 20 des applications de productivité et déclare avoir aidé les utilisateurs à mieux gérer leur temps et leur productivité.

L'argumentaire de Freedom manifeste une injonction forte à être productif et efficace. Le champ lexical de la productivité est essentiellement mobilisé. En se libérant de l'emprise des technologies, l'utilisateur a la promesse de décupler ses capacités à être productif.

Sur la page d'accueil, une section intitulée « Utilisée par des personnes incroyablement productives » offre une vue d'ensemble des entreprises et établissements universitaires qui utilisent l'application Freedom ; parmi eux Google, Microsoft, et Harvard University. Ces acteurs incarnent des entreprises leaders ainsi que des établissements de prestige. Du fait de leur rayonnement mondial, l'association faite entre ces acteurs et la notion de performance est évidente : le rapport établi entre productivité et excellence confère à Freedom l'image d'un outil indispensable pour réussir. La section suivante met en lumière des témoignages d'utilisateurs évoquant les bienfaits de l'application, exclusivement sur le plan professionnel. Parmi eux, John, dessinateur, confie que Freedom l'a aidé à respecter les dates butoirs imposées par ses clients. Ou encore Amber, se réjouit d'avoir pu finir sa thèse de doctorat dans les temps impartis.

Les discours véhiculés sur le site encensent les valeurs de réussite professionnelle et de productivité, et mettent Freedom à leur service. Le « Freedom Time » c'est du temps libéré pour être productif en vue d'atteindre l'excellence.

En définitive, les discours véhiculés par ces dispositifs semblent à première vue s'aligner aux valeurs du mythe de la déconnexion. En effet, le retour au monde réel est largement encouragé, ainsi que les promesses qui s'y rattachent : temps passé avec ses proches, immersion dans la nature, etc. Si les technologies ne sont pas bannies, il convient de les utiliser avec modération et dans des contextes nécessitant de la concentration. De plus, on relève une injonction à la productivité commune à ces trois applications. Une valeur pourtant contraire à la déconnexion. Les applications de déconnexion capturent bel et bien des imaginaires propres au mythe de la déconnexion, mais nous allons voir que les usages vont être orientés par des modalités d'utilisation - ou affordances - bien précises.

## **B. Analyse de la conception technique**

D'après la définition de Giorgio Agamben, le dispositif se rapporte à tout ce qui capture, oriente et conditionne. Dans la partie précédente, nous avons conclu que les applications de déconnexion capturent les imaginaires associés à la déconnexion, mais tendent à les orienter dans une démarche de productivité. Qu'en est-il des affordances de ces applications ? S'inscrivent-elles dans une logique similaire ? Nous précisons que la notion d'affordance désigne ce qu'un outil permet et ne permet pas, alors que les fonctionnalités matérialisent uniquement ce qui est permis. Nous préférons donc parler d'affordance plutôt que de fonctionnalité.

### *1) La déconnexion comme temps quantitatif*

En premier lieu, nous constatons que le temps de déconnexion proposée par ces applications est toujours temporaire, jamais définitif. Ceci est peu surprenant, étant donné que la déconnexion est généralement envisagée comme une pratique temporaire. Toutefois, en plus d'être temporaire, nous allons voir que le temps de déconnexion offert par ces applications est toujours compté. Il s'agit de chronométrer des moments de déconnexion.

Sur l'application Freedom, il n'est pas possible de planifier des sessions de déconnexion qui excèdent une durée de 23h.

Il en va de même pour l'application Forest : Au centre de la page, une icône circulaire porte en son sein un buisson, ou un arbre, en fonction du temps de déconnexion fixé (un buisson si le temps est inférieur à 20min, un arbre si le temps est supérieur à 20min) Cette icône est entourée d'un curseur, qui permet de déterminer un temps. Au dessus de cette icône figure l'expression "lancez-vous". En dessous de cette icône apparaissent le temps fixé et un bouton estampé de l'inscription « planter ». En pressant le bouton, la session de déconnexion est enclenchée. Les sessions de déconnexion ne peuvent excéder une durée de 2h.

Enfin, le mode de déconnexion proposé par Space n'est en aucun cas définitif : Space se définit comme un programme d'accompagnement dans la lutte contre l'addiction téléphonique sur une durée de 60 jours. Passée cette période, il est toujours possible pour l'utilisateur de renouveler le programme, mais il n'en a pas l'obligation. De plus, Space invite l'utilisateur à passer moins de temps sur son téléphone, ce qui implique que l'idée de se connecter n'est pas complètement évacuée.

Dans les trois cas, nous relevons que le temps de déconnexion proposé à l'utilisateur est quantifié, chronométré. La déconnexion s'inscrit alors dans une logique de temps quantitatif. Pourtant, dans l'imaginaire collectif, la déconnexion est perçue comme une pratique axée sur la conquête d'un temps qualitatif. Au contraire, le temps quantitatif s'apparente au temps du travail, au temps des horloges et des machines. Par conséquence, la pratique de déconnexion est ré-orientée vers le mode productif dans les usages prescrits par ces dispositifs. Le temps déconnecté bascule du temps oisif vers le temps de concentration.

Dans un second temps, nous allons voir que ces applications proposent une pratique de déconnexion plus ou moins maîtrisée.

2) *De la responsabilisation à la coercition : un mode de déconnexion plus ou moins maîtrisé.*

La déconnexion proposée par Freedom est résolument partielle : l'utilisateur peut choisir désactiver le mode « blocage » pour interrompre sa session en deçà du temps initial fixé. Le mode de déconnexion proposé n'est en aucun cas contraignant, et l'utilisateur peut l'interrompre à tout moment. De même, l'application ne permet pas de bloquer les appels et les SMS. Seules les distractions numériques sont prises en compte. Notons qu'il est possible de « blacklister » des applications par un système de liste : la fonctionnalité « listes à bloquer » permet de dresser une liste des applications à bloquer durant une session de déconnexion. Il revient donc à l'utilisateur de sélectionner ou de ne pas sélectionner d'applications.

Ces fonctionnalités suggèrent que l'application a été pensée pour se déconnecter, tout en s'adaptant aux besoins de l'utilisateur.

Le mode de déconnexion proposé par Space privilégie davantage la responsabilisation. En effet, sa vocation est de le responsabiliser dans l'usage qu'il fait de son téléphone en lui fournissant des métriques au quotidien pour un meilleur équilibre entre sa vie connectée et sa vie déconnectée . Cette vocation ressort dans le discours du site, et se matérialise par les fonctionnalités de l'application.

Nous avons testé l'application Space sur plusieurs semaines. Lors de notre première connexion, nous avons répondu à un questionnaire composé d'une série de questions qui visent à diagnostiquer le type d'utilisation du téléphone. Le profil de l'utilisateur appartient à l'une des quatre catégories suivantes :

« Le vagabond », désigne les utilisateurs qui consultent leur téléphone pour une raison précise, mais qui finissent par se laisser distraire par des informations qui les éloignent de leur objectif initial.

« Le sociable », renvoie aux utilisateurs qui utilisent leur téléphone de façon compulsive pour les interactions sociales.

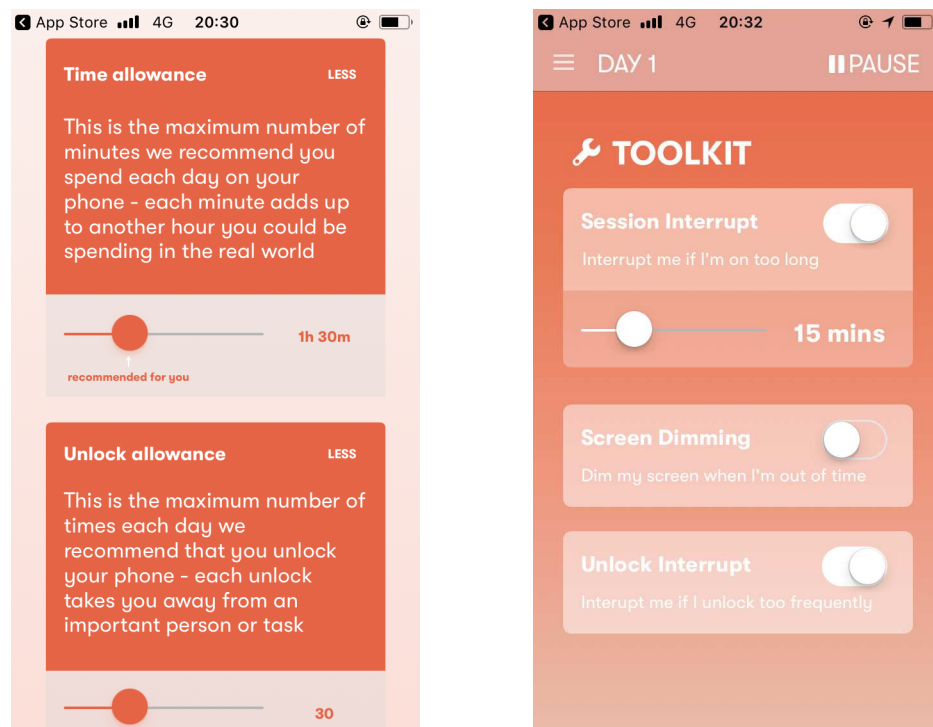
« L'abeille occupée », désigne les utilisateurs en quête de divertissement et toujours à l'affût de nouvelles informations.

Le combattant de l'ennui, se réfère à une catégorie d'utilisateurs qui a une tendance à la procrastination, et qui consulte son téléphone pour repousser une tâche à plus tard. Ils tendent aussi à utiliser leur téléphone pour combler les temps morts.

En fonction des résultats, l'application préconise un programme personnalisé sur la base de deux indicateurs : « temps » qui est la durée autorisée d'utilisation de son téléphone par jour, et « déverrouillage » qui est le nombre de fois autorisé pour déverrouiller son téléphone.

Nous avons obtenu le profil « sociable » : notre temps de connexion recommandé est de 1H30 par jour, et notre nombre de déverrouillage autorisé s'élève à 30 fois par jour.

Néanmoins, nous avons la possibilité de modifier notre profil si on le souhaite. Les indicateurs préconisés ne sont pas identiques d'une catégorie à l'autre. Nous pouvons également modifier les indicateurs qui nous ont été recommandés selon notre convenance : Space comporte un onglet « paramétrage d'objectif" qui permet de modifier les indicateurs de connexion préconisés suite au diagnostic établi par le test, soit en les augmentant, soit en les diminuant.



De même, Space contient une "boîte à outils", qui permet de modifier les modalités de connexion sur son téléphone. Il est possible de les alléger, ou de les renforcer selon un certain nombre de paramètres : ainsi, il est possible d'interrompre une session de connexion après un délai de 15min passé sur son téléphone, d'assombrir son écran lorsque le temps de connexion recommandé est dépassé, et d'empêcher le déverrouillage de son téléphone si on le fait trop fréquemment pour le consulter. Enfin, il est possible d'exclure la navigation lorsqu'on utilise l'application pour surveiller ses usages téléphoniques : ainsi, le temps passé sur internet n'est pas pris en compte dans les statistiques. L'utilisateur a le choix d'activer ou non l'ensemble de ces paramètres.

Au contraire, l'application Forest opte pour un mode de déconnexion coercitif : en effet, l'utilisateur court le risque de tuer son arbre si il n'a pas réussi à rester concentré jusqu'au bout. Il est certes responsabilisé par l'absence de fonctionnalités restrictives visant à limiter les distractions numériques, mais ressent une pression d'autant plus forte à devoir rester concentré. Il peut néanmoins faire le choix d'abandonner sa session de déconnexion, mais court le risque de tuer son arbre. De même, la fonctionnalité qui permet d'inviter ses amis à participer à une session de déconnexion s'opère sous les conditions suivantes : si l'un des participants quitte l'application, c'est l'arbre qu'ils font pousser en commun qui meurt - de quoi alourdir la charge de responsabilité individuelle.

Finalement, les modes de déconnexion proposés par ces applications sont plus ou moins maîtrisés et vont de la responsabilisation à la coercition. Pour quelles raisons ces applications prescrivent-elles des usages si différents, alors qu'elles convergent vers la finalité d'offrir un temps de déconnexion ? Nous allons voir que ces modalités d'utilisation répondent en grande partie aux intérêts de leurs concepteurs.



### 3) L'expérience connectée de la déconnexion

À première vue, se connecter pour se déconnecter semble paradoxal. Pourquoi ne pas mettre son téléphone en mode avion ou simplement l'éteindre ? Nous allons voir que, en plus de proposer un temps de déconnexion, ces applications proposent une expérience.

Précisons d'abord que les applications que nous avons sélectionné sont payantes. Payer pour se déconnecter revient à marchander le temps de déconnexion : celui-ci devient le produit.

Freedom offre la possibilité de tester une version d'essai qui donne droit à 7 sessions de déconnexion. Lorsque que les sessions de la version d'essai expirent, l'application impose la souscription à un abonnement premium qui permet de bénéficier de sessions de déconnexion en illimité et de bloquer tout type d'appareils. Trois formules d'abonnement sont proposées sur le site : la formule mensuelle offrant un accès limité pour 1 mois (6,99\$ le mois), la formule annuelle offrant un accès illimité pour 1 an (2,42\$ le mois) et la formule éternelle offrant un accès illimité au prix unique de 129\$. La souscription à un abonnement offre notamment l'opportunité de bénéficier du « mode verrouillage », une fonctionnalité qui empêche l'utilisateur de modifier une session de déconnexion en cours. Est-ce sous-entendre que ce dernier n'est pas capable de réguler son utilisation d'internet ? Précisons que cette fonctionnalité ne bloque pas les appels et SMS qui peuvent survenir pendant la session de déconnexion, permettant à l'utilisateur d'être toujours disponible en cas d'impératif. C'est là que réside l'atout de Freedom : offrir une déconnexion « sur-mesure » selon les attentes de chacun.

La logique de gain motive l'utilisation d'applications comme Forest ou Space. En effet, ces applications proposent une expérience gamifiée de la déconnexion.

D'après le dictionnaire, la gamification renvoie à l'application d'éléments propres à l'univers ludique (scoring des points, compétition, règles du jeu) à d'autres domaines, en vue de susciter un engagement vis-à-vis d'un produit ou d'un service.

Sur Forest, chaque session de déconnexion se matérialise par un arbre, qui grandit au fur et à mesure du temps écoulé. Si l'utilisateur arrive au terme du temps qu'il s'est fixé, il remporte un arbre. Au contraire, si il ne parvient pas à atteindre son objectif, son arbre meurt. Plus il effectue de sessions sur l'application, plus il remporte d'arbres qui lui permettront de bâtir une forêt. Ce mode coercitif pourrait sembler rédhibitoire au premier abord. Pourtant, le temps de déconnexion étant orienté comme temps de concentration par cette application, la logique de gain peut potentiellement donner à l'utilisateur un sentiment d'accomplissement.



Plus l'utilisateur fait usage de l'application pour se déconnecter, plus ses progrès sont matérialisés, glorifiés par l'expansion d'une forêt. Forest donne accès à une boutique qui propose des items permettant de décorer sa forêt en l'enrichissant de nouvelles espèces. Les crédits sont octroyés de deux façons : soit en fonction du temps passé sur l'application, soit en fonction du nombre d'amis qu'on invite sur l'application. L'utilisateur a effectivement la possibilité d'inviter ses amis à utiliser l'application en simultané par la création d'une « salle » dont il sera l'hôte. Il pourra in fine comparer son score d'utilisation avec eux, mais aussi avec l'ensemble des utilisateurs de Forest dans le monde.

Forest offre des fonctionnalités qui permettent d'enrichir la session de déconnexion effectuée : nous notons la présence d'un bouton qui représente un casque audio. Il s'agit d'une fonctionnalité permettant d'activer des sons d'ambiance pendant une session de déconnexion. Le son disponible par défaut s'intitule « Pluie dans la forêt » et reproduit, comme son nom l'indique, les sonorités d'un temps pluvieux dans une forêt. L'application donne la possibilité d'activer, ou non, ce son. D'autres sons d'ambiance sont accessibles en échange de crédits.

De plus, Forest envoie régulièrement des messages de motivation lors d'une session de déconnexion en cours, tels que « accrochez-vous », « arrêtez de me regarder », « silence ça pousse » ou encore « plantez un arbre et partez à la conquête du monde ». Si ces messages permettent effectivement de motiver l'utilisateur et de l'encourager à persévérer dans sa concentration, il reste néanmoins connecté à l'application. Dans ce cas, peut-on véritablement parler de déconnexion ?

Space s'inscrit dans la même logique que Forest. Space donne la possibilité à ses utilisateurs de surveiller leurs usages téléphoniques par la mise à disposition de métriques. Ces métriques se basent essentiellement sur les indicateurs « temps » et « déverrouillage » préconisés suivant le profil type de l'utilisateur, ainsi que sur d'autres critères qu'il peut choisir d'activer, ou non. Ces indicateurs génèrent des données, qui sont illustrées par un graphique sur la page « progrès ».

Soulignons qu'il est impératif d'être connecté à l'application pour suivre ses progrès en matière de connexion raisonnée. Il est donc impératif de se connecter à Space pour espérer améliorer son temps de déconnexion.

Au fur et à mesure des progrès effectués, on peut obtenir des récompenses sous la forme d'items qui permettent de construire une galaxie. La galaxie est la fonctionnalité phare de l'application : alors que le graphique a pour unique finalité de visualiser les données issues des usages téléphoniques, la galaxie les matérialise et enrichit de la même manière l'expérience utilisateur. Elle donne lieu à une gamification du temps de déconnexion.

Ainsi, plus on se sert de l'application pour surveiller ses usages téléphoniques, plus on a la possibilité d'enrichir sa galaxie. Space donne la possibilité d'obtenir plusieurs prix, tels que :

1. Atteindre son objectif « déverrouillage »
2. Compléter le programme de 60 jours
3. Inviter un ami
4. Atteindre son objectif 10 fois" puis "20 fois", puis "30 fois" et ainsi de suite...

Comme on le voit, les critères d'obtention d'une récompense reposent sur le temps passé à utiliser l'application. Atteindre son objectif « déverrouillage » implique de se connecter tous les jours à l'application pendant 60 jours et de ne pas déverrouiller son téléphone au delà du nombre de fois autorisé. De même, atteindre son objectif tel nombre de fois revient d'être constamment connecté sur l'application si l'on souhaite enrichir sa galaxie.

Space propose en outre une version Premium offrant les avantages suivants : suivre ses progrès au delà du programme de 60 jours, inviter ses amis, et comparer son score avec les utilisateurs du monde entier. Il faut donc payer pour bénéficier de fonctionnalités poussées,

qui reposent encore plus sur les logiques de la connexion : interagir et se comparer aux autres, suivre ses progrès, etc.

Précisons que Space requiert l'activation de la géolocalisation pour fonctionner. Sans cela, il n'est pas possible de l'utiliser. Nous supposons que ces données sont nécessaires en vue d'utiliser la fonctionnalité « benchmark » qui permet de se comparer avec des utilisateurs du monde entier. L'application requiert également l'adresse email de l'utilisateur à titre optionnel. Ces données sont utilisées en vue de personnaliser l'expérience de chaque utilisateur sur l'application. Il est donc question de personnalisation en vue de fidéliser l'utilisateur selon son comportement sur l'application. Une opportunité pour retenir ses utilisateurs plus longtemps plutôt que de les aider à s'affranchir de leur téléphone, comme le stipule pourtant la promesse de Space.

À la différence du mode « ne pas déranger » ou de la désactivation du wifi, ces applications proposent une réelle valeur ajoutée dans l'expérience de la déconnexion. Que ce soit en offrant à l'utilisateur la possibilité de « personnaliser » son temps de déconnexion en fonction de ses besoins, ou en récompensant son temps de concentration par l'obtention de gains, ces éléments contribuent à enrichir l'expérience de l'utilisateur et à le retenir un peu plus, tout en lui donnant l'illusion de se déconnecter. Le fait que ces applications soient payantes dénote d'un rapport de force entre concepteurs et utilisateurs, mais pas seulement : nous allons voir que ces applications cristallisent des enjeux plus larges.

### **C. Le dispositif porteur d'idéologie : effets sur les imaginaires et les pratiques.**

#### *1) L'idéologie dans le dispositif*

Dans son analyse sur la place de l'imaginaire dans l'activité technique, Patrice Flichy énonce que « les intentions, les projets mais aussi les utopies et les idéologies » jouent un rôle crucial dans l'élaboration technique <sup>78</sup>. Ce constat rejoint la conception de Giorgio Agamben, selon laquelle le dispositif est un objet qui a pour fonction première de « capturer ». Au fil de notre analyse, nous avons constaté que les applications de déconnexion, en tant que dispositif,

---

<sup>78</sup> FLICHY Patrice (2003). "La place de l'imaginaire dans l'activité technique : le cas d'Internet". Actes des Quatrièmes Rencontres Réseaux Humains / Réseaux Technologiques. Poitiers, 31 mai et 1er juin 2002. "Documents, Actes et Rapports pour l'Education", CNDP, p. 87-104.

capturent les imaginaires associés à la pratique de la déconnexion pour les transposer dans leurs discours. À première vue, il semble que la déconnexion soit envisagée comme une pratique axée sur la conquête d'un temps qualitatif, mais qui préserve néanmoins un caractère éphémère. En effet, il est inconcevable en société de se déconnecter définitivement, du fait des gains que la connexion présente et pour d'autres raisons que nous aborderons par la suite. Dans la sphère professionnelle, la déconnexion est davantage conçue comme une forme de décélération fonctionnelle, qui consiste à prendre un temps de repos dans la finalité de gagner en efficacité. D'ailleurs, peut-on vraiment restreindre la pratique à la sphère professionnelle quand on sait que les limites entre celle-ci et la sphère privée se confondent de plus en plus ?

Jusqu'ici, il semble que ces applications aient été fidèles aux perceptions du temps déconnecté dans l'imaginaire collectif. Mais nous avons relevé qu'elles tendent à orienter la pratique dans une logique productiviste. Les modes de déconnexion proposés par ces applications enjoignent l'utilisateur à privilégier des temps de concentration : la déconnexion est convertie en pratique productive. On ne se déconnecte plus pour se ressourcer, mais pour éloigner les sollicitations afin de se concentrer sur une tâche. Cette injonction à la productivité est sous-tendue par des impératifs de réussite et de performance. La déconnexion, qui s'assimilait à une forme d'oisiveté, est mise au service de la compétitivité. D'après Hartmut Rosa <sup>79</sup>, l'accélération a pour moteur la reconnaissance sociale : les individus mettent en place des stratégies pour favoriser leur ascension vers les strates sociales supérieures. Alors que leurs positions étaient auparavant préfixées, elles reposent de plus en plus sur la performance : « la reconnaissance (et tout ce qui va avec : richesse, sécurité, privilèges, etc.) est distribuée en fonction de la performance ». Ainsi pour les sujets, le défi central est devenu de modeler leurs vies de manière à « rester dans la course » et à « maintenir leur compétitivité ». Hartmut Rosa explique que l'indicateur de la compétitivité est la réussite. Il définit la réussite comme « le labeur ou le travail effectué en un temps donné », d'où le fait que « l'accélération et l'économie de temps sont directement liées à l'obtention d'avantages concurrentiels ». À travers l'étude de notre dispositif, nous avons constaté que les applications de déconnexion imposent de chronométrer le temps de déconnexion. Cette fonctionnalité ne s'inscrit-elle pas dans une logique d'optimisation du temps, essentielle à la productivité ?

---

<sup>79</sup> ROSA Hartmut, *Aliénation et Accélération*, Paris : Éditions La Découverte, 2017, 156p.

De plus, nous avons remarqué que l'argument du « temps bien passé » en faveur de « ce qui compte vraiment » était mobilisé de façon récurrente, et tendait à être orienté vers la valeur du travail. Freedom présentait même sur son site des témoignages de personnes ayant « réussi » grâce à l'application Freedom. L'application Forest glorifie la productivité en faisant pousser des arbres, et Space se targue d'avoir amélioré la productivité de ses utilisateurs. De plus, ces trois applications sont classées dans la catégorie « productivité » des boutiques d'applications.

Enfin, le fait de devoir payer pour bénéficier d'un temps de déconnexion en dit long sur le statut de l'attention et sur les motivations des utilisateurs à faire usage de ces applications. Mais nous reviendrons ultérieurement sur les enjeux que cela soulève.

En définitive, nous avons bien affaire à un dispositif. Derrière une apparente cohérence, le dispositif est pétri d'idéologies et les représente en choisissant de faire exister certains discours et d'en euphémiser d'autres. Le dispositif, d'après Michel Foucault, mobilise un discours comme un « élément qui permet de justifier et de masquer une pratique qui, elle, reste muette, ou fonctionner comme une réinterprétation seconde de cette pratique, lui donner un champ nouveau de rationalité »<sup>80</sup>. Les applications de déconnexion s'imprègnent des discours issus des imaginaires sur la déconnexion, pour les instrumentaliser à des fins productives. Elles renforcent la normalisation de la déconnexion comme temps quantitatif, temporaire et plus ou moins ouvert aux sollicitations éventuelles.

D'après Anne-Marie Chartier, le pouvoir des dispositifs réside dans l'orientation des conduites et des représentations du seul fait qu'ils sont le cadre d'expériences communes<sup>81</sup>. Nous avons montré que les applications de déconnexion catalyse en leur sein un imaginaire qui s'apparente davantage à la productivité (temps quantitatif) qu'à l'oisiveté (temps qualitatif). Pourtant, la déconnexion est perçue comme une pratique propre au temps qualitatif.

Qu'en est-il des représentations et des pratiques issues de ces dispositifs ? Les discours tenus font-ils l'objet d'un consensus ou rentrent-ils en conflit avec les représentations originelles de

---

<sup>80</sup> FOUCAULT Michel, « Le jeu de Michel Foucault » dans *Dits et écrits*, vol.2, p.298-329., Paris : Gallimard, édition Quarto

<sup>81</sup> CHARTIER Anne-Marie, « Un dispositif sans auteur : cahiers et classeurs à l'école primaire », *Hermès*, n°25, 1999

la déconnexion ? Au regard des pratiques, y a-t-il adoption ou braconnage ? Nous allons tenter d'apporter des éléments de réponse à ces questions.

## 2) Imaginaires médiatiques

Les médias, selon Rémy Rieffel <sup>82</sup>, ont un pouvoir de sélection et peuvent déterminer quelles thématiques doivent prédominer dans certains domaines. Ils ont également la possibilité de cadrer les sujets selon certains angles et de favoriser la construction d'un point de vue sur celui-ci. Cette approche est cependant à nuancer. Comme l'ont démontré Elihu Katz et Paul Lazarsfeld, les médias n'ont pas d'impacts directs sur la perception des individus. Au contraire, ceux-ci vont réceptionner les productions médiatiques et en tirer leurs propres interprétations <sup>83</sup>.

Tout comme le rôle déterminant qu'ont joué les médias dans la diffusion des imaginaires d'internet, nous supposons que les discours médiatiques ont participé à façonner les représentations des applications de déconnexion auprès du public. Nous avons conclu que les applications de déconnexion privilégiaient le mode de la productivité au détriment du bien-être. Comment sont-elles décrites dans les discours médiatiques ?

À partir du moteur de recherche Google, nous avons effectué une requête avec l'expression « applications de déconnexion » et « applications déconnecter ». Nous avons sélectionné une dizaine d'articles et nous les avons soumis à l'analyse. Ainsi, nous avons relevé les titres « 5 outils qui vous aideront à déconnecter » <sup>84</sup>, « 6 applis pour nous aider à déconnecter des réseaux et de notre smartphone » <sup>85</sup>, ou encore « Accro à votre smartphone ? Voici 5 applications pour se déconnecter ! » <sup>86</sup>.

---

<sup>82</sup> RIEFFEL Rémy, *Que sont les médias*, Paris : Éditions Gallimard, 2005, 544p.

<sup>83</sup> KATZ Elihu et LAZARSFELD Paul, *Influence personnelle*, Paris : éditions Armand Colin, 2008, 416p.

<sup>84</sup> « 5 outils qui vous aideront à déconnecter », Detox-Digitale, mis en ligne le 13 janvier 2015 (lien disponible ici : <http://detox-digitale.com/5-outils-aideront-deconnecter/>)

<sup>85</sup> WESOLY Barbara, « 6 applis pour nous aider à déconnecter des réseaux sociaux et de notre smartphone », Flair, mis en ligne le 29 décembre 2017 (lien disponible ici : <https://www.flair.be/fr/lifestyle/6-applis-pour-deconnecter-reseaux-et-smartphone/>)

<sup>86</sup> « Accro à votre smartphone : Voici 5 applications pour se déconnecter », PRIXTEL, mis en ligne le 6 février 2017 (lien disponible ici : <https://www.prixtel.com/decouvrir-PRIXTEL/actualite/news/accro-a-votre-smartphone-voici-5-applications-pour-deconnecter/>)

Les chapeaux qui suivent parlent souvent de « digital detox »<sup>87</sup>, de « bannir l'utilisation de son téléphone »<sup>88</sup> et même de trouver des applications qui « épauleront dans la quête légitime de déconnexion »<sup>89</sup>. Il est donc bien question de déconnecter, mais le rapport à la productivité n'est pas entendu, à l'exception d'un article de [detox-digitale.com](http://detox-digitale.com)<sup>90</sup> qui parle explicitement de « dire adieu à la procrastination » et d'« augmenter sa productivité ». Le rapport au temps est également très présent : il est toujours question de « choisir avec prudence son temps déconnecté »<sup>91</sup>, « mieux gérer son temps »<sup>92</sup> de « gagner du temps »<sup>93</sup> ou même de « s'accorder des pauses »<sup>94</sup>. Quand bien même la question de la productivité n'est pas soulevée, la déconnexion est appréhendée dans une logique d'optimisation du temps, corrélée à la productivité.

Quant au traitement médiatique propre aux applications de notre corpus, nous constatons que la dimension productiviste est abordée plus ouvertement. Ainsi, Forest est cataloguée comme « une application pour aider les ados à se concentrer »<sup>95</sup>, « une application mobile qui permet de se couper des flux numériques pour notre propre bien (et celui de notre productivité) »<sup>96</sup> et

---

<sup>87</sup> de SAN ISODORO Adrian, « Digital Detox : trois applis pour décrocher cet été », Les Échos Start, mis en ligne le 1er août 2018 (lien disponible ici : <https://start.lesechos.fr/actu-entreprises/technologie-digital/digital-detox-trois-applis-pour-decrocher-cet-ete-12527.php>)

<sup>88</sup> Ibid

<sup>89</sup> Ibid

<sup>90</sup> « 5 outils qui vous aideront à déconnecter », Detox-Digitale, mis en ligne le 13 janvier 2015 (lien disponible ici : <http://detox-digitale.com/5-outils-aideront-deconnecter/>)

<sup>91</sup> de SAN ISODORO Adrian, « Digital Detox : trois applis pour décrocher cet été », Les Échos Start, mis en ligne le 1er août 2018 (lien disponible ici : <https://start.lesechos.fr/actu-entreprises/technologie-digital/digital-detox-trois-applis-pour-decrocher-cet-ete-12527.php>)

<sup>92</sup> « 5 outils qui vous aideront à déconnecter », Detox-Digitale, mis en ligne le 13 janvier 2015 (lien disponible ici : <http://detox-digitale.com/5-outils-aideront-deconnecter/>)

<sup>93</sup> Accro à votre smartphone : Voici 5 applications pour se déconnecter », PRIXTEL, mis en ligne le 6 février 2017 (lien disponible ici : <https://www.prixtel.com/decouvrir-PRIXTEL/actualite/news/accro-a-votre-smartphone-voici-5-applications-pour-deconnecter/>)

<sup>94</sup> Ibid

<sup>95</sup> « Forest : une application pour aider les ados à se concentrer », Adozen, mis en ligne le 30 mai 2018 (lien disponible ici : <http://adozen.fr/application-concentration-stop-portable-travail/>)

<sup>96</sup> VELEV Annie, « Forest, l'application qui gamifie la detox numérique pour la bonne cause », La gamification, mis en ligne le 30 août 2016 (lien disponible ici : <http://www.lagamification.com/2102-2/>)



un outil qui nous aide à « resté motivé et concentré »<sup>97</sup>. Un article toutefois décrit Forest comme moyen de « faire une pause »<sup>98</sup>. Même constat pour l'application Freedom, qui a été citée dans des articles portant des intitulés tels que « 5 stratégies pour vous aider à en finir avec la procrastination »<sup>99</sup> ou encore « Comment la technologie peut-elle vous rendre plus intelligent »<sup>100</sup>. Enfin, n'ayant pas trouvé d'articles en ligne sur l'application Space, nous avons dû nous baser sur ceux valorisés sur son site. Tous parlent communément de l'application comme un outil de lutte contre l'addiction téléphonique<sup>101</sup>. Précisons que chaque application présente sur son site vitrine un onglet « kit de presse » à destination des journalistes. Les traitements médiatiques auraient-ils été influencés par les discours de ces applications ? D'après Julia Kristeva : « Tout texte se construit comme une mosaïque de citations, tout texte est absorption et transformation d'un autre texte »<sup>102</sup>. Il semblerait que les imaginaires diffusés par les médias sur les applications de déconnexion de notre corpus associent systématiquement déconnexion et productivité, alors que les articles de presse sur les applications de déconnexion en général ne privilégient pas forcément cet axe.

Qu'en est-il des pratiques des utilisateurs ? Sont-elles également influencées par les discours et usages prescrits par ces dispositifs ?

---

<sup>97</sup> LAULETTA Tyler, « This app is actually designed to help you spend less time on your phone », Business Insider France, mis en ligne le 18 avril 2018 (lien disponible ici : <http://www.businessinsider.fr/us/forest-productivity-app-overview-2017-4>)

<sup>98</sup> TURQUIER Amandine, « Accro à votre smartphone ? Voici l'application qui va vous désintoxiquer », mis en ligne le 13 mars 2018 (lien disponible ici : <http://www.phonandroid.com/accro-a-votre-smartphone-voici-lapplication-qui-va-vous-desintoxiquer.html>)

<sup>99</sup> BAILEY Chris, « 5 research-based strategies for overcoming procrastination », Harvard Business Review, mis en ligne le 4 octobre 2017 (lien disponible ici : <https://hbr.org/2017/10/5-research-based-strategies-for-overcoming-procrastination>)

<sup>100</sup> MURPHY PAUL Annie, « How to use Technology to make you Smarter », Time, mis en ligne le 29 novembre 2012 (lien disponible ici : <http://ideas.time.com/2012/11/29/how-to-use-technology-to-make-you-smarter/>)

<sup>101</sup> <https://findyourphonelifebalance.com/>

<sup>102</sup> KRISTEVA Julia, *Sémiotiké, recherches sur une sémanalyse*, Paris : Éditions Seuil, 1969, 384p.

### 3) Effets sur les pratiques : adoption ou braconnage ?

D'après Pierre-Michel Riccio, les usages font référence à « l'ensemble des fonctions mises à disposition des acteurs et dont l'utilisation est prescrite » alors que les pratiques sont représentées « par les compétences et motivations des utilisateurs qui font une utilisation effective de ces fonctions ». Dans cette optique, les concepteurs construisent des dispositifs dont les usages sont imaginés et prescrits à l'intention des utilisateurs, mais leur utilisation va en revanche dépendre des pratiques des acteurs.<sup>103</sup> Dans le cas de l'application Freedom, Fred Stutzman, son concepteur, a admis dans une interview que l'application avait été pensée selon une logique productiviste :

*« J'ai créé cette application pour terminer ma dissertation (ce que j'ai réussi à faire !). Mais ce qui a véritablement motivé la création de Freedom était ma frustration avec les appareils : pourquoi est-ce qu'ils me distraient lorsque je veux travailler ? »<sup>104</sup>*

Toutefois, la pratique des utilisateurs de Freedom s'ancre-t-elle également dans cette perspective ? Le dispositif donne lieu à l'adoption ou au contournement des usages prescrits par les utilisateurs. Si contournement il y a, on parle de braconnage : c'est Michel de Certeau qui a théorisé cette notion dans *l'Invention du quotidien*. Sa théorie prend le contrepied de l'École de Francfort, qui soutient que le consommateur de biens culturels est aliéné et passif. En prenant l'exemple de la lecture comme pratique culturelle, il pose que la lecture comme consommation est conditionnée par des dispositifs socio-politiques : l'élite produit le texte et le consommateur le reçoit. Mais la lecture envisage une nouvelle façon de consommer : le lecteur a la capacité de créer du sens et de donner une autre interprétation des signes qu'il reçoit. La lecture passe de pratique créative à stratégie de résistance. Le braconnage donne la possibilité de prendre des libertés avec le texte.

---

<sup>103</sup> RAMSAHYE Shadia, SOUCLIER Pascal, RICCIO Pierre-Michel, *Entre usages et pratiques : la mutation des métiers audiovisuels. Vers un nouveau référentiel métier pour les techniciens de l'audiovisuel*, Paris : Presse des Mines, collection Économie et gestion, 2014.

<sup>104</sup> ZAX David, « Can we achieve Freedom from our iPhones? », MIT Technology Review, mis en ligne le 8 décembre 2011 (lien disponible ici : <https://www.technologyreview.com/s/426319/can-we-achieve-freedom-from-our-iphones/>)

Un constat intéressant est que les utilisateurs que nous avons interrogés ont confié avoir cherché des applications pour se déconnecter afin d'améliorer leur concentration. Alors qu'elle était étudiante en classe préparatoire, Justine a découvert l'existence de Forest sur la communauté « Studyblr » de Tumblr, destinée à prodiguer des conseils de productivité dans le domaine des études <sup>105</sup>. Élodie, elle, avoue qu'elle a toujours été en quête d'améliorer sa productivité au quotidien :

*« Je m'intéresse beaucoup à la productivité. Comme je suis étudiante j'essayais d'être très opérationnelle et très productive dans ce que je faisais en stage. Je pense que c'est d'ailleurs ce qui m'a permis d'avoir un contrat. Je me suis beaucoup renseignée sur la productivité, j'ai essayé de découvrir des formations, j'ai essayé de lire des articles de blog, j'ai essayé de voir sur l'Appstore tout simplement en tapant « productivité » pour voir ce qui pouvait tomber » <sup>106</sup>*

Il semble donc que ces applications aient préalablement été appréhendées comme des outils de productivité, et que les médias n'aient influé en rien sur la perception de ces utilisateurs, de même que les discours tenus par ces applications. Néanmoins, la majorité des utilisateurs admettent qu'ils utilisent également ces applications dans une logique de repos, afin de se ressourcer :

*« À l'origine j'utilisais Forest pour faire mes devoirs quand j'étais dans un cursus plus compétitif, pour me concentrer dessus et aussi pouvoir visualiser mon temps passé à étudier. Maintenant oui c'est plus quand je suis dans un moment où j'ai pas envie de me laisser distraire, par exemple quand je fais de la musique ou quand je suis tranquille à lire. » <sup>107</sup>*

Peut-on parler de braconnage pour autant ? Il y a certes une injonction à la productivité très forte dans les discours et la conception de ces dispositifs, mais ils invitent avant tout à un temps de concentration. En ce qui concerne le rapport aux technologies de nos interrogés, qui est essentiel pour comprendre leurs pratiques, ils l'estiment généralement modéré mais avouent devoir toujours être sur le « qui-vive » en raison des impératifs de leur profession :

---

<sup>105</sup> Entretien en annexe

<sup>106</sup> Ibid

<sup>107</sup> Ibid

*« Je trouve que je suis quand même beaucoup sur les réseaux, mais j'ai un caractère relativement modéré en règle générale. (...) J'ai un téléphone pro et un téléphone perso mais je passe mon temps sur le pro ! Mais j'ai pas installé les réseaux sociaux dessus. Je le garde allumé et je le checke chez moi quand je rentre toutes les 30min jusqu'à 22H30. »<sup>108</sup>*

Il y a donc l'impératif de la disponibilité qui entre en jeu et qui pourrait justifier le caractère partiel des applications de déconnexion. Notamment l'application Freedom, qui, comme nous l'avons montré, bloque les distractions à l'exception des appels et des SMS. Contrairement à l'application Forest, dont le mode coercitif peut en décourager plus d'un :

*« Je trouve que c'était presque trop, car si tu quittes l'appli, ton arbre meurt. Tu peux pas te déconnecter... Si il y a un appel urgent de ton patron d'un client, bah tu peux pas te dire si tu quittes l'app c'est foutu quoi. Freedom est beaucoup plus souple et permet de ne pas louper d'appels hyper urgent. »<sup>109</sup>*

Et en motiver d'autres :

*« Je trouve très efficace la conception de l'App. Elle est simple à utiliser, il y a peu de fonction, le thème "nature" est plaisant. Le fait de faire pousser sa forêt donne un sentiment d'accomplissement, aussi dérisoire qu'il soit. Je la trouve souple mais c'est pas un défaut pour moi, parce que j'ai pas mal de self contrôle je pense.»<sup>110</sup>*

Que pouvons-nous tirer de cela ? D'abord, les usages aux technologies de nos interrogés semblent varier en fonction de leur situation professionnelle. Plus ils sont dépendants de leur profession, plus ils semblent l'être aux technologies. Dans les imaginaires sur l'hyperconnexion, nous avons évoqué que les NTIC participaient à accentuer « l'urgence » permanente qui régit la société.

D'autre part, la question d'autonomie ou de « self-contrôle » est également convoquée. Il revient avant tout à l'utilisateur de se discipliner dans son utilisation aux technologies et de fait, l'utilisation d'applications coercitives serait illusoire :

---

<sup>108</sup> Ibid

<sup>109</sup> Ibid

<sup>110</sup> Ibid

« Je ne veux pas utiliser d'applications qui bloquent parce que c'est à moi de me réguler. J'ai pas forcément besoin qu'une application bloque, parce que c'est un peu infantilisant et c'est à moi de décider si je me connecte ou pas quoi. <sup>111</sup> »

Ce témoignage convoque la notion d'attention et notamment d'écologie de l'attention, ce dont parle Yves Citton dans son essai éponyme <sup>112</sup>. D'après lui, il y a un fantasme selon lequel il existerait une attention véritable, une forme d'hyper-attention qui reviendrait à se focaliser sur un seul et unique objet. Or, l'humain est par nature stimulé par son environnement immédiat. Ainsi, la maîtrise de l'attention est possible par l'aménagement de son environnement et ne repose pas sur la binarité réductrice entre attention et distraction qui sous-tend ces applications. D'autant que les distractions ne proviennent pas uniquement des appareils électroniques. En effet, dans son article sur la fétichisation du monde réel, le sociologue Nathan Jurgenson se montre très critique envers les discours des déconnexionnistes et remet notamment en cause ceux de Sheryl Turkle, une des figures de proue du mouvement :

« Quand Sheryl Turkle se targuait de passer des vacances déconnectées à Cape Code, respirant l'air pur, sentant la brise, et regardant les vagues, n'était-elle pas en train de penser à Facebook ? » <sup>113</sup>

Enfin, on note que le fait que ces applications soient payantes constitue un frein pour l'ensemble des utilisateurs que nous avons interrogés :

« J'avais téléchargé Freedom aussi. Mais je pense que je l'avais zappée parce qu'il n'y a que 7 sessions gratuites ou un truc comme ça » <sup>114</sup>

---

<sup>111</sup> Ibid

<sup>112</sup> CITTON Yves, *Pour une écologie de l'attention*, Paris : Éditions Seuil, 2014, 320p.

<sup>113</sup> JURGENSON Nathan, « the IRL Fetish », *the New Inquiry*, mis en ligne le 28 juin 2012 (lien disponible ici : <https://thenewinquiry.com/the-irl-fetish/>)

<sup>114</sup> Entretien en annexe

L'auto-régulation véritable passe alors par des tactiques extrinsèques à ces applications pour moins consulter son téléphone. Par exemple, supprimer les applications de réseaux sociaux qui émettent des notifications :

*« Le format mobile est beaucoup plus tentant et c'est justement la stratégie de ces réseaux sociaux. Par exemple avec Instagram tu n'as pas la fonction Direct Message sur Internet. Donc du coup c'est pas hyper pratique, donc t'y passes beaucoup moins de temps. » <sup>115</sup>*

En conclusion, nous constatons par le biais de ces témoignages que les applications de déconnexion sont utilisées dans une logique de productivité, mais que cette volonté pré-existait initialement dans l'esprit des utilisateurs, et qu'elle ne tient pas nécessairement des usages prescrits par les dispositifs. De plus, les pratiques peuvent donner lieu à des tactiques de détournement, ou « braconnage » des usages : les utilisateurs font usage de ces applications pour s'octroyer un temps à soi qui n'a rien à voir avec l'accomplissement d'une tâche productive. Ces applications sont donc également utilisées dans une perspective de bien-être. La situation professionnelle des utilisateurs et leur rapport à l'autonomie détermine de même leurs usages téléphoniques, et donc la manière à laquelle ils approchent le dispositif : dans l'exemple de l'application Forest, certains apprécieront son mode coercitif car « incitatif » à réaliser une tâche sans succomber aux distractions, alors que d'autres se sentiront coupables de ne pas pouvoir répondre aux sollicitations extérieures pendant leur temps déconnecté. Finalement, la perception de la déconnexion et la pratique qui en découle semble dépendre des attentes vis-à-vis des applications dans un contexte donné.

---

<sup>115</sup> Ibid

## Conclusion du chapitre

Dans cette partie, nous avons questionné les imaginaires de bien-être que pouvaient possiblement renvoyer les applications de déconnexion. Partant du constat que la déconnexion est généralement perçue comme une pratique de bien-être, où déconnexion va de pair avec temps qualitatif, nous avons supposé que ces applications étaient tournées vers le même objectif. Nous nous sommes donc penchés sur les imaginaires convoqués dans ces dispositifs, ainsi que sur ceux véhiculés par les médias et nous avons également analysé les pratiques des utilisateurs. Nous sommes arrivés à la conclusion que, si les applications semblent en apparence s'orienter vers une pratique de bien-être, elles enjoignent en réalité l'utilisateur à faire de son temps de déconnexion un temps productif. Ceci s'est ressenti en partie dans les discours, et davantage dans la conception technique des dispositifs qui privilégient une déconnexion quantifiée, chronométrée et coercitive. Ils donnent néanmoins la possibilité à l'utilisateur de répondre aux distractions si il le souhaite, et nous estimons que cette affordance se rapporte à l'idéologie de « l'accélération » contenue dans le dispositif. Car comme Patrice Flichy l'a avancé, la conception des objets techniques partent toujours d'idéologies, de discours, d'utopies et d'intentions. Ces discours ont été en grande partie relayés par les médias, qui ont attesté dans le passé de leur rôle déterminant dans l'adoption d'une nouvelle technique. Il revient au concepteur de définir des usages, qui seront adoptés - ou non - par les utilisateurs. Le cas échéant, on parle de braconnage. Il ressort des pratiques que les applications ont bel et bien été conçues comme des outils de productivité, mais que cette conception existait au préalable. Il semble que les discours tenus par ces dispositifs et répandus dans la presse n'aient pas eu d'influence directe sur les pratiques. Néanmoins, des tactiques de détournement peuvent être mises en oeuvre, ou bien pour faire de son temps de déconnexion un temps qualitatif, ou bien en régulant par soi-même ses usages téléphoniques pour ne pas avoir à « payer » une application qui le fera à notre place. De même, la perception de la déconnexion et la pratique qui en découle semble dépendre des attentes vis-à-vis des applications dans un contexte donné, et la notion de « bien-être » semble finalement très relative. Qu'est-ce que « bien-être » veut dire aujourd'hui dans une société hyperconnectée aux modes de vie accélérés ? Nous traiterons cette question dans notre troisième et dernière partie.

## Partie 3 : Les applications de déconnexion symptomatiques de nouveaux enjeux autour de la pratique de déconnexion volontaire.

### A. La déconnexion, nouveau privilège ?

Si l'essor d'internet a encouragé le développement de nouveaux usages, il a aussi participé à accentuer les inégalités sociales en matière d'accessibilité technique. Ce phénomène a été conceptualisé sous la notion de "fracture numérique" et se caractérise par un clivage entre "info-riches qui bénéficient de l'accès matériel aux réseaux, et info-pauvres qui en sont privés ». Les outils connectés étaient alors très prisés par les classes supérieures du fait des gains de temps qu'ils permettaient. Au fur et à mesure, les disparités se sont atténuées et ont laissé place à un usage croissant des TIC, notamment grâce à la généralisation du téléphone mobile <sup>116</sup>.

Aujourd'hui, il semble que la fracture numérique ait pris une toute autre tournure. Elle désignerait désormais un nouveau mode de comportement : la déconnexion volontaire <sup>117</sup>. En effet, certains internautes font le choix de se déconnecter de façon plus ou moins prolongée pour se préserver des effets de l'hyperconnexion. Cette pratique a vu le jour dans la Silicon Valley et s'est répandue progressivement dans la société, comme en atteste l'explosion de l'offre "digital detox". Mais alors que les pratiques se sont inversées, les inégalités persistent plus que jamais:

*Certains ont le pouvoir de se déconnecter et d'autres ont le devoir de rester branchés. Les nouveaux pauvres des télécommunications sont ceux qui ne peuvent pas échapper à l'obligation de répondre immédiatement, et qui doivent donc vivre dans l'urgence et dans l'interpellation continue. Les nouveaux riches, au contraire, sont ceux qui ont la possibilité de filtrer et d'instaurer de la distance vis-à-vis de cette interpellation. <sup>118</sup>*

---

<sup>116</sup> JAURÉGUIBBERY Francis, "La déconnexion aux TIC", pp. 15-49, *Réseaux*, n°186, Paris : La Découverte, 2014

<sup>117</sup> DELESTRE Chloé, « Les fractures numériques : paradoxe d'une France connectée », *Influenza*, mis en ligne le 9 mai 2016 (lien disponible ici : <http://www.influenza.net/fr/actualites/tendance,tendances.fractures-numeriques-paradoxes-france-connectee.6322.html>)

<sup>118</sup> JAURÉGUIBBERY Francis, dans « Ces branchés qui débranchent », par FAURE Guillemette, *Le Monde*, mis en ligne le 27 avril 2012 (lien disponible ici : [https://www.lemonde.fr/m-styles/article/2012/04/27/ces-branches-qui-debranchent\\_1691531\\_4497319.html](https://www.lemonde.fr/m-styles/article/2012/04/27/ces-branches-qui-debranchent_1691531_4497319.html))



Il semblerait donc que les usages technologiques soient tributaires de la position occupée au sein de la hiérarchie professionnelle : l'injonction à la connexion est alors "synonyme de profit pour certains et d'abus de pouvoir pour d'autres" <sup>119</sup>.

Nous en y avons fait - en partie - le constat dans notre analyse sur les pratiques des utilisateurs. Nous avons également remarqué que les sujets interrogés définissaient la déconnexion comme une pratique en opposition avec le travail :

*La déconnexion c'est pas s'occuper de ses mails, ce qui peut-être compliqué... <sup>120</sup>*

Se déconnecter reviendrait donc à interrompre les sollicitations professionnelles pendant une période donnée. À cet égard, pour citer le sociologue Nathan Jurgenson, ce serait l'aliénation au travail qui rend impossible toute déconnexion. Une chef d'entreprise que nous avons interrogée nous confiait :

*« J'ai ma boîte, c'est moi le patron (rires). Et du coup le patron me dit de temps en temps, on se déconnecte. Il y a des weekends que je passe sans regarder mon téléphone, ni mon ordinateur. (...) Je veux pouvoir m'accorder des pauses. Il y a même des moments où je dis à mes clients que je suis en rendez-vous, mais je suis pas en rendez-vous. Je suis en rendez-vous avec moi-même. » <sup>121</sup>*

Du fait de son statut d'indépendant, elle semble bénéficier d'une grande autonomie dans sa profession : elle peut choisir de se déconnecter quand elle le souhaite, et privilégie un mode de déconnexion total, tout en prenant soin d'en informer sa famille, ses amis, et ses clients pour atteindre "un niveau de décontraction total ». Finalement, elle ne semble pas tant « aliénée » au travail. Nous définissons l'aliénation au travail dans le sens où celui-ci s'effectue selon des modalités (méthodes, rythmes, organisation) qui déposèdent celui qui travaille de la possibilité de faire oeuvre<sup>122</sup>. Cependant, ce n'est pas le point de vue d'une autre personne que nous avons interrogée :

---

<sup>119</sup> MOROZOV Evgeny, « Le prix de la déconnexion », Le Monde Diplomatique, mis en ligne le 23 février 2017 (lien disponible ici : <https://blog.mondediplo.net/2017-02-23-Le-prix-de-la-deconnexion>)

<sup>120</sup> Entretien en annexe

<sup>121</sup> Ibid

<sup>122</sup> MANON Simone, « En quoi consiste l'aliénation du travail », PhiloLog, mis en ligne le 5 mars 2008 (lien disponible ici : <https://www.philolog.fr/lalienation-du-travail/>)

« Je continue à être free-lance. C'est compliqué. Mais en gros je crois que dans la com, salarié ou pas, ça fait longtemps que la pression existe et qu'on doit rester disponibles.» <sup>123</sup>

Il y a dans son témoignage l'idée d'une « pression » qui enjoint à rester disponible. Pourtant, cette personne dit travailler en free-lance. Ne devrait-elle donc pas bénéficier, par son statut indépendant, d'une forme d'autonomie ? Finalement il semble que la déconnexion soit envisagée dans le rapport qu'entretient avec la nécessité d'être productif. Cette nécessité est gouvernée par des ambitions en matière de rentabilité financière. Dans le cas de la chef d'entreprise, celle-ci a fait le choix de ne pas croître. Elle dispose d'une situation stable, d'un réseau bien ancré et n'a pas la volonté d'augmenter son chiffre d'affaires <sup>124</sup>. Ce qui n'est pas le cas des entreprises qui se lancent dans la course au profit et font peser la pression sur les épaules de leurs salariés, nuance Hartmut Rosa <sup>125</sup>.

Un phénomène qui serait voué à empirer alors que la société tend à ubériser le travail. D'après Evgeny Morozov, le droit à la déconnexion récemment adopté par les entreprises est infondé dans le sens où il ne tient pas compte des formes de travail qui s'apparentent à l'économie de la tâche. Dans ce contexte, les salariés ont l'obligation d'accumuler beaucoup d'heures de travail et de rester disponible en permanence pour gagner un salaire correct : « derrière une apparence de flexibilité se cache le fait que pour réussir, il faut toujours être prêt à effectuer une nouvelle tâche » <sup>126</sup>. La notion de réussite est ici convoquée, et rejoint la réflexion de Hartmut Rosa selon laquelle le maintien ou l'évolution du statut social vers des strates supérieures dépend fortement de la performance. Que resterait-il de la déconnexion "véritable" dans une société où le travail devient hyperflexible et morcelé, enjoignant alors à devoir être disponible en permanence ?

D'autant que si le droit de la déconnexion permet de s'affranchir des sollicitations professionnelles, il ne résout en rien le phénomène d'économie de l'attention, souligne Evgeny Morozov :

---

<sup>123</sup> Ibid

<sup>124</sup> Entretien en annexe

<sup>125</sup> ROSA Hartmut, *Aliénation et Accélération*, Paris : Éditions La Découverte, 2017, 156p.

<sup>126</sup> MOROZOV Evgeny, « Le prix de la déconnexion », *Le Monde Diplomatique*, mis en ligne le 23 février 2017 (lien disponible ici : <https://blog.mondediplo.net/2017-02-23-Le-prix-de-la-deconnexion>)

" Certaines entreprises — nos employeurs officiels — y perdront, ne pouvant plus compter sur notre disponibilité permanente ; tandis que d'autres — nos employeurs informels que sont Facebook et Twitter — y gagneront, puisque nous continuerons à leur offrir généreusement les données qui font leur croissance. » <sup>127</sup>

L'économie de l'attention se rapporte à une mise en compétition des biens culturels qui se donnent pour objectif de capter l'attention limitée des consommateurs, d'après Yves Citton <sup>128</sup>. Ce phénomène ne date pas d'hier, commente-t-il, mais a donné lieu à la numérisation de l'attention avec l'essor d'internet : "l'attention devient prisonnière d'algorithmes capables de prédire les futurs comportements attentionnels des consommateurs ".

Les acteurs de la Silicon Valley n'hésiteraient pas à emprunter des techniques issues de la psychologie comportementale pour garder les utilisateurs captifs telles que la récompense aléatoire, l'urgence, et le moindre effort avec les vidéos qui se lancent automatiquement <sup>129</sup>. La numérisation de l'attention est particulièrement décrite dans les discours. Le philosophe Matthew Crawford revendique que l'attention est un "bien commun" qui se donne en pâture aux intérêts commerciaux privés, et qu'il faut à tout prix la préserver <sup>130</sup>. Les techniques des GAFAM pour manipuler l'attention seraient les causes de nos interactions compulsives sur internet, et provoquerait une forme d'addiction, d'après Evgeny Morozov <sup>131</sup>. Il avance que le seul moyen de combattre cette addiction serait de se déconnecter, mais que dans les sociétés régies par la loi du marché, la déconnexion est traitée comme un service et non comme un droit : "Moyennant des frais mensuels, nous pourrions utiliser un logiciel ingénieux pour limiter notre accès à Facebook ou Twitter. Le principe reste le même : payez, et vous pourrez jouir des libertés que vous teniez autrefois pour acquises". La chercheuse Laura Portwood-Stacer qualifie ce phénomène de responsabilisation néolibérale, qui tend à transformer les

---

<sup>127</sup> Ibid

<sup>128</sup> CITTON Yves, *Pour une écologie de l'attention*, Paris : Éditions Seuil, 2014, 320p.

<sup>129</sup> BOUTIN Virginie et BROUCARET Fabienne, *2h chrono pour déconnecter et se retrouver*, Paris : édition Dunod, 2018, 160p.

<sup>130</sup> CRAWFORD Matthew B., « The cost of paying attention », *The New York Times*, mis en ligne le 7 mars 2015 (lien disponible ici : <https://www.nytimes.com/2015/03/08/opinion/sunday/the-cost-of-paying-attention.html>)

<sup>131</sup> MOROZOV Evgeny, « Le prix de la déconnexion », *Le Monde Diplomatique*, mis en ligne le 23 février 2017 (lien disponible ici : <https://blog.mondediplo.net/2017-02-23-Le-prix-de-la-deconnexion>)

problèmes sociaux en problèmes personnels, auxquels le marché saura répondre <sup>132</sup>. Ainsi, Fred Stutzman déclarait dans une interview que son application Freedom était une manière de s'acheter du temps <sup>133</sup>.

Mais finalement, est-ce bien l'enjeu de la temporalité dont il est question avec ces applications ? Ne devrions-nous pas plutôt parler d'attention ? Dans le cadre de nos entretiens avec des utilisateurs, tous ont affirmé faire usage de ces applications pour améliorer leur capacité de concentration :

*" Y a aussi le côté on n'arrive plus à se concentrer, quand je repère que j'ai une vraie baisse de concentration parce que j'ai trop besoin de me connecter "* <sup>134</sup>

La concentration est nécessaire à la productivité, qu'elle concerne ou non une tâche d'ordre professionnel. Toutefois, un témoignage apporté par une jeune communicante a été particulièrement révélateur de la perception de la productivité :

*"Il y a un super livre sur lequel j'ai trouvé Forest et y a plein de conseils sur comment être plus productif. Je l'ai lu et il est super bien. Il y a en même temps une idée de bien-être."* <sup>135</sup>

La productivité est ici reliée au bien-être. La notion de bien-être est cependant relative, et varie au gré des interprétations de chacun. Nous avons conclu que si les applications de déconnexion n'orientent pas directement leurs usages vers une logique de « bien-être », qui suppose une forme d'oisiveté, elles promettent néanmoins de regagner la maîtrise de son attention pour consacrer son temps à "ce qui compte vraiment". La notion de bien-être pourrait donc être perçue comme l'opportunité d'être attentif à ce que l'on souhaite dans un environnement hyperconnecté.

---

<sup>132</sup> PORTWOOD-STACER Laura, « How we talk about media refusal », Flow Journal, mis en ligne le 29 juillet 2012 (lien disponible ici : <http://www.flowjournal.org/2012/07/how-we-talk-about-media-refusal-part-1/>)

<sup>133</sup> Source : FAURE Guillemette, « Ces branchés qui débranchent », Le Monde, mis en ligne le 27 avril 2012 (lien disponible ici : [https://www.lemonde.fr/m-styles/article/2012/04/27/ces-branches-qui-debranchent\\_1691531\\_4497319.html](https://www.lemonde.fr/m-styles/article/2012/04/27/ces-branches-qui-debranchent_1691531_4497319.html))

<sup>134</sup> Entretien en annexe

<sup>135</sup> Ibid

De plus, dans les imaginaires, la notion d'attention est intimement liée à la notion de bien-être. D'après le Harvard Business Review, l'attention serait la pierre angulaire de la transition d'une économie centrée sur le profit à court terme vers une économie « du soin, de l'attention de la conscience de notre interdépendance »<sup>136</sup>. Nous avons également échangé avec un concepteur d'application de déconnexion qui affirmait que le multi-tâche était source de mal-être au travail en ce qu'il "disperse notre activité cérébrale" et nous rend "moins productifs". Au contraire, le mono-tâche rendrait les acteurs beaucoup plus performants, ce qui suppose de focaliser son attention sur un seul et unique objet<sup>137</sup>.

En conclusion, la déconnexion se pose en nouveau privilège dans une société où les mots d'ordre sont performance et rentabilité, ces impératifs étant accentués par la connexion généralisée. Dans l'imaginaire collectif, la déconnexion est une notion qui s'oppose au travail en ce qu'elle symbolise un temps qui s'extrait des sollicitations d'ordre professionnel. Néanmoins, les modalités de la déconnexion varie bel et bien en fonction du statut hiérarchique, de l'ambition en terme de rentabilité financière, et donc de la pression à rester disponible. La déconnexion cristallise de nouvelles inégalités entre ceux qui peuvent se défaire des sollicitations par intermittence et ceux qui sont condamnés à y répondre. D'autant que dans une société qui favorise l'ubérisation du travail, caractérisé par le morcellement du travail en tâches, l'injonction à devoir être disponible pour rentabiliser ne fera que s'accroître. La question de l'attention est également centrale à l'aune de la numérisation de l'attention, elle serait la cause de l'addiction numérique des internautes. Il semblerait que les applications de déconnexion constituent le combo gagnant pour parvenir à être productif tout en se prémunissant des distractions en provenance des appareils : nous supposons que le nouveau bien-être se traduirait par la maîtrise de son attention vers ce que l'on souhaite dans un monde qui pousse à l'hyperconnexion. Ainsi, au travers de ces dispositifs, la déconnexion passe de temps qualitatif à temps quantitatif, mais tourné vers la satisfaction de ses aspirations personnelles, ce à quoi le « bien-être » renvoie par essence. Et nous allons voir que les géants d'internet l'ont bien compris.

---

<sup>136</sup> LE BIHAN Yves, « L'attention, ultime défi du monde digital ? », Harvard Business Review France, mis en ligne le 20 septembre 2018 (lien disponible ici : <https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2018/09/22501-lattention-ultime-defi-dun-monde-digital/>)

<sup>137</sup> Entretien en annexe

## **B. Redéfinition de la notion de bien-être : d'une déconnexion maîtrisée à une connexion maîtrisée**

Nous l'avons vu, l'essor du mythe déconnexionniste a été porté par des mouvements qui ont pris jour dans la Silicon Valley, tels que *Time-Well-Spent*, fondé par Tristan Harris. Qualifié de « déconnexionniste » dans les médias, il revendique un usage maîtrisé des technologies en prônant le développement d'une technologie humaniste dédiée à satisfaire les intérêts de l'humanité plutôt que ceux des acteurs économiques. La rhétorique du temps bien passé, centrale dans l'argumentaire déployé par ce mouvement, est articulée à la notion de bien-être : « Nous travaillons avec les meilleurs concepteurs pour aligner leurs produits avec le bien-être de l'humanité », mentionne le site <sup>138</sup>. Ainsi, le bien-être renvoie à un usage raisonné et intelligent des technologies au profit du "temps bien passé" : il conviendrait de rendre à l'utilisateur la maîtrise de son temps, et donc de son attention, pour l'allouer à « ce qui compte vraiment ».

La rhétorique du temps bien passé a rapidement été récupérée par les GAFAM (Google, Apple, Facebook, Amazon, Microsoft), comme en témoigne leur actualité récente : Facebook vient de mettre à jour des outils permettant aux utilisateurs de réguler leurs activités sur le réseau social de manière à limiter les notifications et à opérer un suivi de leur activité en ligne. D'après le communiqué de presse publié sur le site, la volonté de Facebook est de faire en sorte que le temps passé de ses utilisateurs soit « positif, inspirant et intentionnel » <sup>139</sup>. De même, Apple a récemment annoncé la sortie de son système d'exploitation, iOS12, qui comprend des fonctionnalités permettant aux utilisateurs de limiter le temps passé sur leur téléphone et de mieux se concentrer. Idem pour Google, qui vient de dévoiler la nouvelle version de son système d'exploitation Android avec des fonctionnalités similaires <sup>140</sup>. À cette occasion, le géant du web a mis en ligne une « landing page » <sup>141</sup> censée refléter ses nouveaux engagements avec le numérique :

---

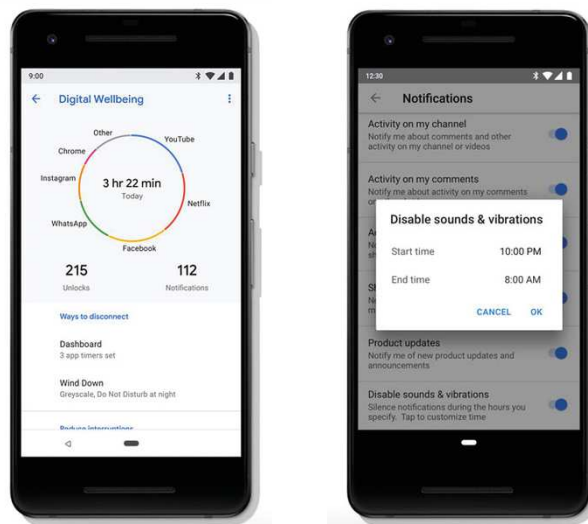
<sup>138</sup> <http://humanetech.com/problem#the-way-forward>

<sup>139</sup> Facebook, « New Tools to manage your time on Facebook and Instagram », mis en ligne le 1 août 2018 (lien disponible ici : <https://newsroom.fb.com/news/2018/08/manage-your-time/>)

<sup>140</sup> ALIX Christophe, *Déconnexion, si la cure vous en dit*, dans Libération, 13 août 2018 (lien disponible ici : [http://www.liberation.fr/france/2018/08/13/deconnexion-si-la-cure-vous-en-dit\\_1672525](http://www.liberation.fr/france/2018/08/13/deconnexion-si-la-cure-vous-en-dit_1672525))

<sup>141</sup> <https://wellbeing.google/>

Le champ lexical du bien-être y est très présent : d'abord sur l'URL (<https://wellbeing.google/>), *well-being* se traduisant par « bien-être » et aussi dans l'intitulé de la page (*Digital Wellbeing*) qui se traduit par « bien-être numérique ». La promesse principale du discours est mise en lumière dès les premières lignes : « La technologie devrait vous faciliter la vie, pas vous distraire ». Il y a donc l'idée que la technologie est source de distraction et qu'il faut s'en défaire. D'autres arguments vont dans ce sens : Google promet aux utilisateurs de les aider à mieux comprendre leurs usages, à se concentrer sur ce qui compte le plus, se déconnecter si besoin et adopter de bonnes habitudes en famille. Plusieurs notions sont convoquées dans cette promesse. D'abord, l'idée de se « déconnecter si besoin » traduit qu'il n'est pas question de se déconnecter véritablement. Les fonctionnalités mises à jour par Google illustrent ce constat : il est ainsi possible de visualiser son temps passé sur les applications, de planifier des temps de pause et donc de contrôler voire réduire son temps passé sur les appareils. Mais pas de le supprimer. Dans une interview, le PDG de Google, Sundar Pichai, déclarait : « " Nos études montrent que les gens se sentent enchaînés à leur téléphone (...). Nous voulons leur permettre de passer de la peur de manquer quelque chose à la joie de manquer quelque chose »<sup>142</sup>. Cet argument traduit bien l'idée qu'il n'est pas question d'éliminer un manque, mais plutôt de changer son attitude vis-à-vis de ce manque.



Il s'agit d'atteindre « le parfait équilibre ». Ce discours repose sur un postulat identique que celui du discours déconnexionniste, qui consiste à dissocier le monde réel du monde virtuel. Google promet également d'adopter de bonnes habitudes « en famille ». Cet argument va à

---

<sup>142</sup> ALIX Christophe, *Déconnexion, si la cure vous en dit*, dans Libération, 13 août 2018 (lien disponible ici : [http://www.liberation.fr/france/2018/08/13/deconnexion-si-la-cure-vous-en-dit\\_1672525](http://www.liberation.fr/france/2018/08/13/deconnexion-si-la-cure-vous-en-dit_1672525))

l'encontre des discours accusant les nouvelles technologies de déliter le lien social et de pousser les individus à l'isolement.

Ici, la technologie a plutôt un rôle fédérateur, elle rassemble plutôt qu'elle n'isole : on le voit d'ailleurs sur les images du site, qui mettent en scène des familles en train de passer du temps ensemble autour d'un appareil connecté. Enfin, il est question de se concentrer sur ce qui compte le plus, c'est à dire de se réapproprier la maîtrise de son attention vers ses aspirations personnelles. N'est-ce pas l'argument phare du mouvement déconnexionniste, notamment mobilisé par *Time-Well-Spent* ? On constate que même dans les nouvelles fonctionnalités proposées sur les appareils Google, celles-ci reprennent exactement les préconisations de *Time-Well-Spent* <sup>143</sup>: interrompre les notifications inutiles (il n'est donc pas question d'interrompre les notifications tout court), afficher son écran en gris pour limiter les interactions avec son téléphone, etc.

N'y a-t-il pas là récupération de la part du géant du web ? Les philosophes Joseph Heath et Andrew Potter définissent la récupération de cette manière :

*Au départ, le système tente seulement d'assimiler la résistance en s'appropriant ses symboles, en évacuant leur contenu « révolutionnaire » , puis en les revendant aux masses sous forme de marchandises. Il cherche donc à neutraliser la contre-culture en accumulant tant de gratifications substitutives que les gens oublient le fondement révolutionnaire de ces nouvelles idées.* <sup>144</sup>

En effet, nous avons récemment constaté que le mouvement Time-Well-Spent avait changé de dénomination pour devenir *Center for Humane Technology* (le centre pour une technologie humaine). Que signifie ce changement de dénomination ? Est-ce une volonté pour le mouvement de se dissocier des activités de ceux qu'ils fustigent, ou au contraire d'éloigner tout soupçon sur leur collaboration ? En effet , d'après un article du Figaro datant de mai 2018 <sup>145</sup>, *Time-Well-Spent* facturerait des formations de « bien-être numérique » au sein de Google, comme il l'était mentionné sur le site de *Time-Well-Spent*. Après avoir passé ses pages en revue, il s'avère que le collectif ne fait plus mention de ce détail.

---

<sup>143</sup> <http://humanetech.com/take-control/>

<sup>144</sup> HEATH Joseph et POTTER Andrew, « Révolte consommée : Le mythe de la contre-culture », Paris : Éditions Naïve, 2005, 430p.

<sup>145</sup> BRAUN Élisabeth, *Pourquoi la déconnexion est-elle la nouvelle lubie de la Silicon Valley*, dans Le Figaro, 9 mai 2018 (lien disponible ici : <http://www.lefigaro.fr/secteur/high-tech/2018/05/09/32001-20180509ARTFIG00282-pourquoi-la-deconnexion-est-la-nouvelle-lubie-de-la-silicon-valley.php>)



D'après les GAFAM, le bien-être reviendrait donc à contrôler sa connexion en choisissant à quoi on veut allouer son attention, pour in fine, passer moins de temps sur ses appareils.

Initialement revendiquée par des mouvements prétendument contre-culturels, la déconnexion a été récupérée en force par les acteurs dominants pour être ré-orientée vers une logique de connexion maîtrisée promue par le dispositif. Il n'est pas question de déconnecter, mais plutôt de maîtriser sa connexion internet. Nous allons voir que cette volonté émane d'un enjeu de pouvoir.

### **C. Fabriquer du pouvoir et du profit**

Au long de notre réflexion, nous nous sommes attachés à déconstruire notre objet de recherche. Nous sommes partis de l'hypothèse que les applications de déconnexion catalysent un imaginaire de bien-être. Nous avons étudié les imaginaires autour de la déconnexion, en admettant que celle-ci émane d'un mythe, est perçue comme une pratique de bien-être, et qu'elle symbolise un temps qualitatif, bien qu'elle ait un caractère éphémère et qu'elle tende à être plébiscitée dans une finalité de performance. Nous avons ensuite analysé notre objet de recherche, en concluant qu'il mobilise effectivement les imaginaires de la déconnexion, mais pour les réorienter à des fins productives, convertissant alors la déconnexion en temps quantitatif. Cela dit, les usages prescrits tendent à être adoptés par les utilisateurs. À cet égard, nous avons ré-interrogé la notion de bien-être, en concluant que le bien-être au prisme du numérique passerait par la maîtrise de son attention pour l'allouer à ce qu'on juge essentiel. Cette revendication avait été formulée par le mouvement déconnexionniste pour être récupérée par les entreprises dominantes sur le marché du numérique et ré-orientée de déconnexion maîtrisée, comme le promettent initialement les applications de déconnexion, à connexion maîtrisée. Nous supposons que ceci a été motivé par un enjeu de pouvoir.

Conformément à la théorie de Yves Jeanneret <sup>146</sup>, il semble donc que nous ayons affaire à un phénomène de trivialité. La trivialité, selon lui, s'opère en trois temps :

*« Tout s'opère, parce que les hommes ont besoin pour élaborer leur culture de transformer la matière, de concevoir des techniques, de façonner des objets. Tout se crée, parce que à chaque appropriation des objets, l'histoire de l'investissement dure de nouveaux espaces symboliques, porteurs de sens et de*

---

<sup>146</sup> JEANNERET Yves, *Penser la trivialité*, Paris : Éditions Hermès-Lavoisier, 2008, 266p.

*lien. Tout se transforme, parce que la culture est faite de la reprise et de la construction constante des objets et de leurs formes (...) La pérennité de nos valeurs, de nos postures, de nos idées, une pérennité bien relative mais bien tangible - émerge de ce travail de transformation. »*

Ainsi, il semble que le tandem déconnexion-bien être ait constitué un objet trivial constamment réapproprié, restructuré et re-circulé au gré des intérêts et des motivations des acteurs ayant participé à ce processus. Mais tous les acteurs n'ont pas le même poids sur la balance et il appartient à ceux qui ont le plus de pouvoir d'exercer leur influence sur la redéfinition de l'objet trivial. Cette logique est propre à ce que Yves Jeanneret décrit dans Critique de la trivialité: "certains sujets, notamment les entreprises du secteur de la communication, se font acteurs de ces processus, l'équipent, l'orientent. À la manière, mais aussi au pourquoi... parce que leur but, du moins ce que je perçois et mets au jour, c'est de fabriquer du pouvoir et du profit » <sup>147</sup>.

Fabriquer du pouvoir et du profit est justement la volonté de ces acteurs. Comme nous l'avons évoqué dans notre analyse, les applications de déconnexion que nous avons analysées sont payantes. Cela revient à faire de la déconnexion un produit, dont la consommation est motivée par un besoin de maîtrise de son temps et de son attention, dans une société qui pousse à l'accélération et à l'hyperconnexion.

Toutefois, ces applications ne sont pas en position de force sur le marché du numérique. Il est intéressant de constater que la commercialisation de l'application Freedom a pendant longtemps été interdite sur la boutique Appstore : selon les dires de son créateur, les applications qui filtrent les communications n'étaient pas autorisées par Apple <sup>148</sup>. Il en va de même pour l'application Space, d'après un article paru sur le site Médium : " toute application conçu pour aider les usagers à moins consulter leur téléphone n'est pas autorisée à être distribuée sur Appstore » <sup>149</sup>. Au contraire, l'application Forest qui, comme nous l'avons

---

<sup>147</sup> « Analyse et perspectives de la trivialité », Rencontre d'Yves Jeanneret avec la rédaction d'Esprit, Communication & Langages, Décembre 2015.

<sup>148</sup> ZAX David, « Can we achieve Freedom from our Iphones? », MIT Technology Review, mis en ligne le 8 décembre 2011 (lien disponible ici : <https://www.technologyreview.com/s/426319/can-we-achieve-freedom-from-our-iphones/>)

<sup>149</sup> BAER Drake, « This is the Mindfulness App Apple doesn't want you to have », Medium, mis en ligne le 11 avril 2017 (lien disponible ici : <https://medium.com/thrive-global/this-is-the-mindful-app-apple-doesnt-want-you-to-have-888a056bec03>)

montré, ne bloque pas les distractions, a pu être commercialisée sans problème, même si son lancement dépendait également de l'approbation d'Apple. Un rapport de force qui aurait très certainement influé sur la conception des dispositifs, au-delà d'une simple idéologie.

L'enjeu de la déconnexion représente à la fois une menace et une opportunité pour les GAFAM. Une menace parce que au fil de nos recherches, nous avons découvert que Apple avait été sommé par ses actionnaires de développer de nouveaux outils pour aider les parents à mieux contrôler et limiter l'usage des iPhones de leur enfants <sup>150</sup>. Cette décision a fait suite à une flopée d'études scientifiques dénonçant les effets négatifs de l'hyperconnexion sur la santé mentale. Ainsi, Apple aurait eu tout intérêt à être proactive sur le sujet : "cela pourrait être perçu par le grand public comme une marque de bonne volonté, et permettrait aussi de conserver la loyauté des consommateurs". De même, il semble que le mouvement *Time-Well-Spent*, qui faisait initialement état des risques de l'hyperconnexion, ait impulsé la décision de Google à développer des outils plus "sains". Cet emballement médiatique semblerait avoir provoqué un effet boule de neige, entraînant l'ensemble des acteurs dominants du numérique à adopter les mêmes résolutions par mimétisme.

L'enjeu de la déconnexion représente également une opportunité pour ces entreprises. Dans un article du Figaro <sup>151</sup>, le sociologue Antonio Casilli affirme que la question de l'hyperconnexion permet d'abord aux GAFAM de monopoliser l'agenda médiatique avec un sujet moins fâcheux que celui du consentement au traitement des données. De plus, il soutient que la question du bien-être numérique offre surtout aux GAFAM l'opportunité d'y apposer leurs normes et leurs discours, et de décider où et comment l'attention est répartie en donnant l'illusion à l'utilisateur de recouvrer sa liberté, alors qu'ils l'empêchent de partir un peu plus. Les propos de Tim Cook, le PDG d'Apple, renforcent pleinement ce constat : celui-ci déclarait dans une interview que la volonté d'Apple était de "déplacer le levier de pouvoir de l'institution vers l'utilisateur" <sup>152</sup> alors que ses outils témoignent du contraire. Tout comme

---

<sup>150</sup> BAZOGE Mickaël, « Deux actionnaires d'Apple pensent que l'Iphone est toxique pour les enfants », iGeneration, mis en ligne le 8 janvier 2018 (lien disponible ici : <https://www.igen.fr/iphone/2018/01/deux-actionnaires-d-apple-pensent-que-liphone-est-toxique-pour-les-enfants-102551>)

<sup>151</sup> BRAUN Élisabeth, *Pourquoi la déconnexion est-elle la nouvelle lubie de la Silicon Valley*, dans Le Figaro, 9 mai 2018 (lien disponible ici : <http://www.lefigaro.fr/secteur/high-tech/2018/05/09/32001-20180509ARTFIG00282-pourquoi-la-deconnexion-est-la-nouvelle-lubie-de-la-silicon-valley.php>)

<sup>152</sup> INNOCENTE Florian, « Tim Cook, VRP du bien-être numérique et de la vie privée », MacGeneration, mis en ligne le 5 juin 2018 (lien disponible ici : <https://www.macg.co/aapl/2018/06/tim-cook-vrp-du-bien-etre-numerique-et-de-la-vie-privee-102572>)

Google et Facebook, Apple prône une connexion maîtrisée sur ses appareils, pour finalement étouffer tout désir naissant de déconnexion.

"Leurs nouvelles fonctionnalités prétendent nous libérer de l'injonction à l'hyperconnexion qu'elles ont elles-même créée. Mais leur réponse reprend toutes les métriques de la productivité : temps d'affichage, nombre de clics... Elles installent une énième couche d'attention pour nous faire intérioriser le fait qu'une fois que nous sortons de ce mode de déconnexion, nous devons répondre en tant de mails en tant de secondes autorisées", relève le sociologue Antonio Casilli <sup>153</sup>.

Il est effectivement intéressant de constater que les fonctionnalités de "bien-être numérique" développées par les GAFAM sont parfaitement identiques à celles des applications de déconnexion qu'elles bannissaient auparavant. Ces fonctionnalités étant de même préconisées par le mouvement prétendument déconnexionniste, qui ne revendique en réalité qu'un usage raisonné des technologies au détriment d'une déconnexion véritable qui implique leur abandon.

Cette dynamique permet non seulement aux GAFAM de conserver leur position de "dominants", mais aussi de générer du profit. Le "temps bien passé" de Facebook en est la preuve flagrante : d'après un article du Guardian <sup>154</sup>, ce que Mark Zuckerberg entend par "temps bien passé" n'est pas tant le temps alloué à ce que l'utilisateur juge essentiel, mais plutôt le temps qu'il passe à interagir avec ses amis au détriment des entreprises, des marques et des médias. En effet, les données des utilisateurs constituent le "nerf de la guerre" de Facebook. Les données qui détiennent le plus de valeur sont émises par les interactions entre l'utilisateur et ses amis, et sont désignées par la métrique "coefficient". Ce coefficient est utilisé par l'algorithme de Facebook pour connaître ce que l'utilisateur serait susceptible d'aimer en fonction des intérêts de ses amis : une perspective très intéressante pour les annonceurs, qui auront la possibilité d'effectuer un ciblage plus précis.

---

<sup>153</sup> BRAUN Élixa, *Pourquoi la déconnexion est-elle la nouvelle lubie de la Silicon Valley*, dans Le Figaro, 9 mai 2018 (lien disponible ici : <http://www.lefigaro.fr/secteur/high-tech/2018/05/09/32001-20180509ARTFIG00282-pourquoi-la-deconnexion-est-la-nouvelle-lubie-de-la-silicon-valley.php>)

<sup>154</sup> TARNOFF Ben et WEIGEL Moira, « Why Silicon Valley can't fix itself », The Guardian, mis en ligne le 3 mai 2018 (lien disponible ici : [https://www.theguardian.com/news/2018/may/03/why-silicon-valley-cant-fix-itself-tech-humanism?CMP=fb\\_gu](https://www.theguardian.com/news/2018/may/03/why-silicon-valley-cant-fix-itself-tech-humanism?CMP=fb_gu))

## Conclusion générale

Tout le long de notre étude, nous nous sommes attachés à apporter des réponses à notre questionnement initial sur l'imaginaire de bien-être que catalyse, ou non, les applications de déconnexion. Nous nous sommes d'abord penchés sur les représentations, les discours et les pratiques autour de la déconnexion volontaire et nous avons conclu que la pratique était axée sur une forme de bien-être qui s'articule à la reconquête d'un temps qualitatif, propre au repos et à l'oisiveté. Le phénomène d'hyperconnexion de la société a donné lieu à l'expression d'un besoin de se déconnecter. Et la pratique de la déconnexion n'est pas anodine : elle a été façonné par un mythe, fabriqué de toutes pièces par les déconnexionnistes de la Silicon Valley, et reposant sur la croyance que la déconnexion est une réponse naturelle à l'hyperconnexion. L'idéal de déconnexion tel qu'il est représenté par le mythe se fonde sur le postulat d'un dualisme numérique qui dissocie monde réel et monde virtuel. Il convient de se défaire temporairement des technologies, prétendument nocives pour la santé et la capacité de libre-arbitre, afin de jouir des promesses du monde réel : relations authentiques, reconnexion à soi et avec la nature. La finalité étant de revoir son usage irraisonné des appareils connectés et d'atteindre le parfait équilibre entre vie connectée et vie déconnectée. Propulsé par la puissance symbolique de la Silicon Valley, ce mythe a participé à imprégner les représentations collectives de l'idéal de la déconnexion, même si celui-ci tend à être réajusté dans les pratiques suivant les pressions sociales exercées par la société. En effet, en contexte professionnel, la déconnexion est davantage appréhendée comme une pratique de décélération fonctionnelle permettant un regain d'énergie pour redoubler d'efficacité dans son travail, ou améliorer ses capacités créatives dans la perspective d'innover.

Pour répondre à ce besoin de déconnexion, des applications voient le jour et semblent en apparence s'orienter vers une pratique de bien-être. Toutefois, nous avons relevé une injonction à la productivité commune à ces dispositifs, qui se matérialise dans la conception technique. En effet, celle-ci privilégie un mode de déconnexion chronométrée, partiel et parfois coercitif, convertissant la pratique de déconnexion en temps quantitatif, propre à la productivité et au travail. Nous avons donc considéré que le dispositif était porteur d'une certaine idéologie, véhiculée jusque dans les récits médiatiques qui ont accompagné la création de ces outils. Car comme Patrice Flichy l'a avancé, la conception des objets techniques partent toujours d'idéologies, de discours, d'utopies et d'intentions, et les médias

jouent un rôle crucial dans la diffusion d'une nouvelle technique. Bien que les usages prescrits aient été adoptés dans les pratiques, il semble que les discours émis par le dispositif n'aient pas eu de réel effet, puisque les applications étaient initialement conçues comme des outils de productivité par les utilisateurs. Néanmoins, des tactiques de « braconnage » peuvent être mises en oeuvre, ou bien pour se réapproprier son temps de déconnexion comme un temps de repos, ou bien en régulant par soi-même ses usages téléphoniques pour ne pas avoir à « payer » une application qui le fera à notre place.

Notre questionnement initial portait sur l'imaginaire de bien-être que catalyse les applications de déconnexion alors qu'elles constituent des outils de productivité. En définitive, il semble que la notion de bien-être qui s'articule à la pratique de déconnexion soit relative en fonction du statut socio-professionnel des sujets, de leurs motivations, de leurs attentes, et du contexte dans lequel cette pratique s'opère. La question de la déconnexion, qui constitue par nature un être culturel, est également triviale : alors qu'elle s'assimile dans les imaginaires à la notion de temps qualitatif, d'oisiveté, elle semble être réappropriée par les applications de déconnexion et restructurée autour d'un imaginaire d'écologie de l'attention en vue de réaliser ses aspirations personnelles dans une société poussant à l'accélération et à l'hyperconnexion. Mais la récente intervention des GAFAM dans ce contexte change de nouveau la donne, transformant le bien-être au prisme du numérique en une pratique de connexion maîtrisée plutôt que de déconnexion maîtrisée comme le prônait les applications de déconnexion et les mouvements déconnexionnistes à l'origine de l'institution du mythe. Il apparaît donc que la pratique de déconnexion soit structurée par des enjeux de pouvoir, au travers des dispositifs conçus par les acteurs qui interviennent dans le processus de trivialité. En définitive, comme le soutient Yves Jeanneret : l'activité de communication entendue comme la création de cadres pratiques dans lesquels les sujets développent des échanges insignifiants - joue un rôle structurant, et non accessoire (ornemental, supplémentaire, marginal) dans la définition même de ce qui fait un être structurel.

Partant du constat que nous vivons dans une société qui encourage l'ubérisation du travail, accentuant alors un impératif de disponibilité, conjugué par l'emprise des GAFAM sur la vie numérique, nous sommes amenés à nous questionner sur le futur de la déconnexion et sur les nouvelles formes que revêtiront les dispositifs pour répondre à ce besoin et structurer les usages.

## Recommandations professionnelles

En nous entretenant avec des personnes pratiquant la déconnexion volontaire, nous avons identifié une question récurrente dans leur rapport aux technologies : celle de l'autonomie. En effet, les personnes qui parviennent le mieux à limiter leurs interactions sur les appareils numériques sont celles qui bénéficient de la plus grande autonomie. Nous entendons l'autonomie au sens philosophique, qui se traduit par se donner à soi-même ses propres lois, ses propres règles. Par exemple, une utilisatrice d'application de déconnexion estimait que supprimer les applications de réseaux sociaux de son téléphone (qui ne lui étaient pas nécessaires) lui avait permis d'y passer beaucoup moins de temps. De même pour la chef d'entreprise qui a pris la décision de ne pas croître afin de ne pas subir de pression supplémentaire qui aurait pu se répercuter sur sa relation aux technologies.

En effet, il est impératif d'admettre que monde réel et monde virtuel ne font véritablement qu'un. Ainsi, les événements de la vie « réelle » auront vraisemblablement une incidence sur la vie « connectée » et vice-versa. Il est donc important de réajuster son comportement dans les deux cas de figure de manière à bénéficier de plus d'autonomie dans son rapport aux technologies.

Dans cette optique, il est plus que nécessaire de combattre la croyance selon laquelle ce sont uniquement les technologies, et plus généralement les acteurs du numérique, qui déterminent nos usages. Il y a certes une part de vérité, mais les causes de notre hyperconnectivité sont en réalité d'ordre structurel, c'est à dire qu'elles découlent de pressions sociales.

En définitive, un concepteur d'application « responsable » devrait enjoindre les utilisateurs à couper le mal par la racine, à contrôler ce qui est contrôlable. Ceci passe notamment par un « éveil des consciences » sur les points suivants :

## **1) Sensibiliser sur la captologie**

La captologie désigne l'étude des écrans d'ordinateur en tant que technologie de persuasion. Elle est notamment à l'origine du phénomène d'économie de l'attention, qui consiste à monopoliser l'attention de l'internaute en fonction de ses comportements et ce à quoi il est susceptible d'interagir pour la monétiser au profit des annonceurs.

Il est heureusement possible de limiter le tracking, qui s'opère par le biais de « cookies » déposés sur les visiteurs en ligne, afin de les suivre tout le long de leur navigation. Par exemple, en privilégiant la navigation privée. Il existe également des extensions qui permettent d'éradiquer les cookies de la navigation. Quand on sait que Facebook traque ses utilisateurs en dehors de sa plateforme, cette information peut s'avérer utile pour bon nombre d'internautes et leur apprendre à limiter leur fréquentation sur le réseau social.

Enfin, s'informer sur ses droits et notamment sur la RGPD qui vient d'entrer en vigueur.

## **2) « Less is more »**

Accepter qu'il n'est pas nécessaire de réagir dans l'immédiateté, et qu'on ne pourra pas accomplir toutes les tâches qu'on s'est fixé. Apprendre à hiérarchiser ses priorités et à oublier la « politesse numérique » dans la mesure du possible, en faisant savoir à son entourage qu'on ne pourra pas toujours répondre aux sollicitations. À cet égard, le concepteur pourrait proposer une fonctionnalité sous la forme de to-do-list qui permettrait à l'utilisateur de hiérarchiser ses priorités sur une période donnée, à effectuer pendant son temps de déconnexion. Précisons que ces tâches n'ont pas nécessairement à être de l'ordre de la productivité, de même qu'elles peuvent l'être. Il appartient à l'utilisateur de faire ce qu'il entend pendant son temps déconnecté.

## **3) Appliquer les recommandations du mouvement déconnexionniste**

Certaines sont tout à fait pertinentes ! Par exemple, inviter les utilisateurs à désactiver l'ensemble des notifications, à supprimer les applications pour revenir au format web, moins optimisé donc moins tentant, et à charger son téléphone en dehors de la chambre à coucher (privilégier un réveil pour l'alarme du matin).





# ANNEXES

## Bibliographie

### Articles universitaires

ARMAND Françoise et RICCIO Pierre-Michel, « La déconnexion... c'est gratuit ? », Centre de recherche LGI2P, Institut Mines Télécom - Ecole des mines d'Alès, 2017

BÉHAGLE Rémy, « Maurice Godelier, l'imaginé, l'imaginaire et le symbolique », Open Edition, mis en ligne en 2016 (lien disponible ici : <https://journals.openedition.org/lectures/19967>)

BOUTON Christophe, « Vitesse, Accélération, Urgence », Sens-Dessous n°19, édition de l'Association Paroles, 2017

F. WARD Adrian, DUKE Kristen, GNEEZY Ayelet et W.BOS Maarten, *Brain Drain : The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity*, The University of Chicago Press Journals, 2017.

Fédération Française des télécoms, « Vie intérieure et vie relationnelle des individus hyperconnectés », Paris : Discours et pratiques, mai 2013.

FLICHY Patrice (2003). "La place de l'imaginaire dans l'activité technique : le cas d'Internet". Actes des Quatrièmes Rencontres Réseaux Humains / Réseaux Technologiques. Poitiers, 31 mai et 1er juin 2002. "Documents, Actes et Rapports pour l'Education", CNDP, p. 87-104.

JAURÉGUIBBERY Francis, "La déconnexion aux TIC", pp. 15-49, *Réseaux*, n°186, Paris : La Découverte, 2014

MUSSO Pierre, « Usages et imaginaires des TIC ». L'évolution des cultures numériques, FYP éditions, pp.201-210, 2009. <hal-00479606>

SUTTON Theodora, « Disconnect to Reconnect : the food/ technology metaphor in digital detoxing », First Monday - Peer Reviewed Journal on the Internet, mis en ligne le 5 juin 2017 (lien disponible ici : <http://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/view/7561/6310>)

VALLEUR Marc, « La cyberaddiction existe-t-elle ? », pp. 9-19, *Psychotropes* (Vol. 15), De Boeck Supérieur, 2009

### Ouvrages scientifiques

CITTON Yves, *Pour une écologie de l'attention*, Paris : Éditions Seuil, 2014, 320p.

GODELIER Maurice, *L'imaginé, L'imaginaire et le symbolique*, Paris : Éditions CNRS, 2015, 283p.

JEANNERET Yves, *Penser la trivialité*, Paris : Éditions Hermès-Lavoisier, 2008, 266p.

LABORDE Aurélie, *Représentation d'internet dans la presse généraliste. Mondes de références mobilisés par les journalistes du Monde de 1994 à 2010*, dans "Imaginaire et représentation des nouvelles technologies de l'information", DENOIT Nicole, édition PUF, 2013

ROSA Hartmut, *Aliénation et Accélération*, Paris : Éditions La Découverte, 2017, 156p.

ROSA Hartmut, *Accélération : une critique sociale du temps*, Paris : éditions La Découverte, 2010, 480p.

UDGHIRI Rémy, *Déconnectez-vous !*, Paris : édition Arléa, 2013, 216p.

RAMSAHYE Shadia, SOUCLIER Pascal, RICCIO Pierre-Michel, *Entre usages et pratiques : la mutation des métiers audiovisuels. Vers un nouveau référentiel métier pour les techniciens de l'audiovisuel*, Paris : Presse des Mines, collection Économie et gestion, 2014.

### Autres ouvrages

AGAMBEN Giorgio, *Qu'est-ce qu'un dispositif*, Paris : Éditions Rivages, 2014

BARTHES Roland, *Mythologies*, Paris : Éditions Points, 2014, 288p.

BOUTIN Virginie et BROUCARET Fabienne, *2h chrono pour déconnecter et se retrouver*, Paris : édition Dunod, 2018, 160p.

CARR Nicholas, *Internet rend-il bête*, Paris : éditions Robert Laffont, 2011, 320p.

HEATH Joseph et POTTER Andrew, « Révolte consommée : Le mythe de la contre-culture », Paris : Éditions Naïve, 2005, 430p.

POMIAN Krzysztof, *L'ordre du temps*, Paris : éditions Gallimard, 1984, 384p.

### Articles de presse

ALIX Christophe, « Déconnexion, si la cure vous en dit », dans Libération, 13 août 2018 (lien disponible ici : [http://www.liberation.fr/france/2018/08/13/deconnexion-si-la-cure-vous-en-dit\\_1672525](http://www.liberation.fr/france/2018/08/13/deconnexion-si-la-cure-vous-en-dit_1672525))

AJANG Bahman, « Hyper-communication et hyper-connexion numérique : être hyper-vigilant aux excès ? », dans Mediapart, mis en ligne le 23 juin 2017 (lien disponible ici : <https://blogs.mediapart.fr/ajang/blog/230617/hyper-communication-et-hyper-connexion-numerique-etre-hyper-vigilant-aux-exces> )

BAZOGÉ Mickaël, « Deux actionnaires d'Apple pensent que l'iPhone est toxique pour les enfants », iGeneration, mis en ligne le 8 janvier 2018 (lien disponible ici : <https://www.igen.fr/iphone/2018/01/deux-actionnaires-dapple-pensent-que-liphone-est-toxique-pour-les-enfants-102551>)

BRAUN Élisabeth, « Pourquoi la déconnexion est-elle la nouvelle lubie de la Silicon Valley », dans Le Figaro, 9 mai 2018 (lien disponible ici : <http://www.lefigaro.fr/secteur/high-tech/2018/05/09/32001-20180509ARTFIG00282-pourquoi-la-deconnexion-est-la-nouvelle-lubie-de-la-silicon-valley.php>)

CRAWFORD Matthew B., « The cost of paying attention », The New York Times, mis en ligne le 7 mars 2015 (lien disponible ici : <https://www.nytimes.com/2015/03/08/opinion/sunday/the-cost-of-paying-attention.html>)

DELESTRE Chloé, « Les fractures numériques : paradoxe d'une France connectée », Influencia, mis en ligne le 9 mai 2016 (lien disponible ici : <http://www.influencia.net/fr/actualites/tendance,tendances,fractures-numeriques-paradoxes-france-connectee,6322.html>)

FAURE Guillemette, « Ces branchés qui débranchent », Le Monde, mis en ligne le 27 avril 2012 (lien disponible ici : [https://www.lemonde.fr/m-styles/article/2012/04/27/ces-branches-qui-debranchent\\_1691531\\_4497319.html](https://www.lemonde.fr/m-styles/article/2012/04/27/ces-branches-qui-debranchent_1691531_4497319.html))

GENTINA Elodie, « La nomophobie : le mal de la génération Z, accro au smartphone », *Influencia* (lien disponible ici : <http://www.influencia.net/fr/actualites/design-lab,conversation,nomophobie-mal-generation-accro-smartphone,6705.html>), mis en ligne le 5 octobre 2016

GUILLAUD Hubert, *L'injonction à la déconnexion est-elle autre chose qu'une critique morale ?*, dans *internetactu.net*, 9 février 2016 (lien disponible ici : <http://www.internetactu.net/2016/02/09/linjonction-a-la-deconnexion-est-elle-autre-chose-quune-critique-morale/>)

HARRIS Tristan, « Les ruses manipulatrices que les entreprises de technologie utilisent pour obtenir votre attention », *Ted Talks* (lien disponible ici : <https://www.ted.com/talks/tristan-harris-the-manipulative-tricks-tech-companies-use-to-capture-your-attention/transcript?language=fr>) mis en ligne au mois d'avril 2017

INNOCENTE Florian, « Tim Cook, VRP du bien-être numérique et de la vie privée », *MacGeneration*, mis en ligne le 5 juin 2018 (lien disponible ici : <https://www.macg.co/aapl/2018/06/tim-cook-vrp-du-bien-etre-numerique-et-de-la-vie-privee-102572>)

JUBLIN Aurialie, « La performance, une norme qui ne nous veut pas que du bien », *Internet Actu* (lien disponible ici : <http://www.internetactu.net/2017/03/13/la-performance-une-norme-qui-ne-vous-veut-pas-que-du-bien/>), mis en ligne le 13 mars 2017

JURGENSON Nathan, *The Disconnectionists*, dans *The New Inquiry*, 13 novembre 2013. (lien disponible ici : <https://thenewinquiry.com/the-disconnectionists/>)

LAJARGE David, « Hyperconnexion », [ lien disponible ici : <http://equilibre-digital.com/hyperconnexion> ], mis en ligne en décembre 2016.

JURGENSON Nathan, « the IRL Fetish », *the New Inquiry*, mis en ligne le 28 juin 2012 (lien disponible ici : <https://thenewinquiry.com/the-irl-fetish/>)

LE BIHAN Yves, « L'attention, ultime défi du monde digital ? », *Harvard Business Review France*, mis en ligne le 20 septembre 2018 (lien disponible ici : <https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2018/09/22501-lattention-ultime-defi-dun-monde-digital/>)

LOUART Carina, « Les déconnectés volontaires », *CNRS le journal*, mis en ligne le 2 juin 2014 (lien disponible ici : <https://lejournald.cnrs.fr/articles/les-deconnectes-volontaires>)

MOROZOV Evgeny, « Le prix de la déconnexion », *Le Monde Diplomatique*, mis en ligne le 23 février 2017 (lien disponible ici : <https://blog.mondediplo.net/2017-02-23-Le-prix-de-la-deconnexion>)

PORTWOOD-STACER Laura, « How we talk about media refusal », *Flow Journal*, mis en ligne le 29 juillet 2012 (lien disponible ici : <http://www.flowjournal.org/2012/07/how-we-talk-about-media-refusal-part-1/>)

SERMONDADAZ Sarah, « Addiction aux réseaux sociaux : des anciens employés de Google et de Facebook s'inquiètent », *Sciences et Avenir*, mis en ligne le 5 février 2018 (lien disponible ici : [https://www.sciencesetavenir.fr/high-tech/addiction-aux-reseaux-sociaux-des-anciens-employes-de-google-et-de-facebook-s-inquietent\\_120509](https://www.sciencesetavenir.fr/high-tech/addiction-aux-reseaux-sociaux-des-anciens-employes-de-google-et-de-facebook-s-inquietent_120509))

SPILER Clémentine, « Google prône le bien-être et adopte la déconnexion numérique », *Nova*, mis en ligne le 11 avril 2018 ( lien disponible ici : <http://www.nova.fr/google-prone-le-bien-etre-et-adopte-la-deconnexion-numerique> )

TARNOFF Ben et WEIGEL Moira, « Why Silicon Valley can't fix itself », The Guardian, mis en ligne le 3 mai 2018 (lien disponible ici : [https://www.theguardian.com/news/2018/may/03/why-silicon-valley-cant-fix-itself-tech-humanism?CMP=fb\\_gu](https://www.theguardian.com/news/2018/may/03/why-silicon-valley-cant-fix-itself-tech-humanism?CMP=fb_gu))

TURKLE Sheryl, « Connected, but alone », TED Talks, (lien disponible ici : [https://www.ted.com/talks/sherry\\_turkle\\_alone\\_together](https://www.ted.com/talks/sherry_turkle_alone_together)), mis en ligne le mois de février 2012

ZAX David, « Can we achieve Freedom from our iPhones? », MIT Technology Review, mis en ligne le 8 décembre 2011 (lien disponible ici : <https://www.technologyreview.com/s/426319/can-we-achieve-freedom-from-our-iphones/>)

## **Mémoires universitaires**

BENYEKKOU-FRANCQ Luccia, *Déconnexion digitale : entre construction contemporaine et retour à la nature. Le cas de Camp Grounded, camp d'été de digital detox pour adultes*, Neuilly-sur-Seine : CELSA, 2015.

ESPINASSE DE LA BASTIE Marie, *Le féminisme sur internet : quand internet transforme le féminisme*, CELSA-MINES, 2016

LHOMMEAU Clément, *Comment la charge idéologique des MOOCs amène des acteurs à questionner de nouveau l'enseignement supérieur ?*, CELSA, 2013

MADEROU Thibaud, *Je suis hyperconnecté, j'ai du mal à respirer.*, Paris : École Boule, 2013, 92p.

MASSON Johanna, *les applications de running sur smartphone : impact sur une pratique sportive*, CELSA-MINES, 2015

RAMSAHYE Shadia, *Le projet dit « open » entre discours, imaginaires et outils mis à disposition : Open Translation Project de TED*, CELSA-MINES, 2014

ROGER-VASSELIN Laurianne, *L'analyse du discours médiatique sur la déconnexion : une étude des capacités réflexives et représentatives du média internet*, CELSA, 2013

## **Corpus**

### *Discours médiatiques*

« Il a testé 1an de digital detox », Detox Digitale, mis en ligne le 23 septembre 2014 (lien disponible ici : <http://detox-digitale.com/il-teste-1-an-detox-digitale/>)

« La déconnexion est en marche », Detox Digitale, mis en ligne le 20 janvier 2015 (lien disponible ici : <http://detox-digitale.com/deconnexion-en-marche/>)

BOLIN Chris, « Déconnexion », mis en ligne en 2017 (lien disponible ici : <https://chris.bolin.co/offline/>)

DUMEURGER Marine, « Du besoin de déconnecter », mis en ligne le 27 octobre 2017 (lien disponible ici : [http://www.liberation.fr/evenements-libe/2017/10/27/du-besoin-de-deconnecter\\_1606230](http://www.liberation.fr/evenements-libe/2017/10/27/du-besoin-de-deconnecter_1606230))

FACEBOOK, « New Tools to manage your time on Facebook and Instagram » (lien disponible ici : <https://newsroom.fb.com/news/2018/08/manage-your-time/>) mis en ligne le 1 août 2018

GOOGLE Digital Wellbeing « <http://wellbeing.google/> »

LE TENDRE Franck, « 4 conseils simples pour une déconnexion efficace et productive pendant vos vacances », Le Huffington Post, mis en ligne le 20 juillet 2018 (lien disponible ici : [https://www.huffingtonpost.fr/franck-le-tendre/4-conseils-simples-pour-une-deconnexion-efficace-et-productive-pendant-vos-vacances\\_a\\_23481412/](https://www.huffingtonpost.fr/franck-le-tendre/4-conseils-simples-pour-une-deconnexion-efficace-et-productive-pendant-vos-vacances_a_23481412/))

MAZELIN SALVI Flavia, « De l'importance de déconnecter », Psychologies, mis en ligne en juillet 2015 (lien disponible ici : <http://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Articles-et-Dossiers/Savez-vous-deconnecter/De-l-importance-de-deconnecter>)

MEYERFEL Bruno, « Thierry Crouzet : la déconnexion au début ça fait mal », Les Déconnectés, mis en ligne le 16 décembre 2012 (lien disponible ici : <https://lesdeconnectes.wordpress.com/2012/12/16/interview-de-thierry-crouzet-jai-debranche-six-mois-un-geek-zero-ordinateur/>)

### *Sites vitrines des applications*

Freedom : <https://freedom.to/>

Forest : <https://www.forestapp.cc/en/>

Space : <https://findyourphonelifebalance.com/>

## Retranscriptions des entretiens

Entretien Laurie

**Inès : Peux-tu me donner ton âge et ta situation professionnelle ?**

Laurie : 24 ans, étudiante en alternance.

**Inès : Quelle est ta définition de la déconnexion ? Pour toi c'est quoi être déconnecté ?**

Laurie : C'est réussir à mettre de côté tous les outils digitaux reliés à internet et pas se connecter dessus, et surtout ne pas avoir besoin de se connecter dessus (besoin dans le sens addiction quoi).

**Inès : Donc quand tu dis outils digitaux tu parles aussi bien du smartphone, que de l'ordinateur...**

Laurie : Oui, enfin l'ordinateur quand je suis au bureau je passe ma journée connectée dessus donc quand je rentre le soir j'ai pas nécessairement envie de me mettre dessus, par contre le téléphone c'est toujours dans la poche donc il y a beaucoup plus de tentations dessus. Donc c'est surtout le téléphone mais ça concerne quand même tous les outils digitaux et internet.

**Inès : Et généralement quelles sont tes motivations pour te déconnecter ? Pourquoi est-ce que tu te déconnectes ?**

Laurie : C'est quand je sens que j'ai trop besoin de me connecter, que j'ai trop envie d'aller sur les réseaux sociaux et que j'y passe trop de temps. Je passe l'été au boulot, et du coup j'ai délogé instagram de mon téléphone parce que je n'en pouvais plus de voir que des gens en vacances (rires), mais y a aussi le côté on n'arrive plus à se concentrer, quand je repère que j'ai une vraie baisse de concentration parce que j'ai trop besoin de me connecter, et puis quand je trouve que c'est juste pas sain parce que j'y passe trop de temps quoi.

**Inès : Donc est-ce surtout dans une logique de productivité que tu es poussée à te déconnecter souvent ?**

Laurie : Y a des deux, ça dépend des moments. Y a la logique de productivité, y a la logique de repos aussi. Parce que le soir quand tu passes une heure à scroller c'est une heure où tu te reposes pas, et la logique de vivre sa vie, vivre sa « vraie vie ».

**Inès : Donc quand tu parles de la vraie vie, est-ce que c'est au sens du temps bien passé ? Est-ce que tu t'adonnes à des activités essentiellement « humaines » comme passer du temps avec tes proches ?**

Laurie : Mouais, enfin lire, passer du temps avec les proches, regarder un film ou faire un truc quoi, voilà.

**Inès : Et ça peut être dans ces contextes là que tu utilises l'application Moment ?**

Laurie : J'utilise l'application Moment tous les jours, je regarde tous les jours les applications que j'ai regardées sur mon tél. Et quand j'y pense je fais quand même plus gaffe. Et je me suis rendue compte que par rapport au moment où je l'ai téléchargée ça devait être décembre-janvier, et y a des moments où je passais 4h par jour sur mon tél, et là j'ai quand même bien réduit. Maintenant je suis vraiment plus dans les 2h. Entre 1h30 et 2H30.

**Inès : Oui donc il y a quand même une belle progression par rapport au moment où tu as commencé à l'utiliser. Et donc Moment si j'ai bien compris, c'est une application qui te permet d'utiliser ton temps d'utilisation faite de chaque appli. Peux-tu également bloquer des textos, des notifications, des appels avec ?**

Laurie : Il me semble pas. J'ai la version gratuite, peut-être qu'il y a des options si tu payes mais je ne les utilise pas en tout cas.

**Inès : Donc tu utilises essentiellement l'appli pour surveiller tes interactions sur ton téléphone. Et tu arrives à te limiter après ?**

Laurie : Disons que ça me donne une orientation, quand je vois que j'ai déjà passé deux heures et demi dessus, je me dis que je vais peut-être pas passer la soirée dessus quoi ! Je pars du principe que je ne veux pas utiliser d'applications qui bloquent parce que c'est à moi de me réguler. J'ai pas forcément besoin qu'une application bloque, parce que c'est un peu infantilisant et c'est à moi de décider si je me connecte ou pas quoi.

**Inès : Tu m'as dit que tu étais en alternance, dans quel cadre est-ce que tu travailles ?**

Laurie : Je travaille dans une entreprise qui vend des spiritueux, et au je suis au département communication corporate.

**Inès : Est-ce que dans le cadre de ton travail tu peux être amenée à être souvent sollicitée ? Y compris en dehors de tes horaires habituels ?**

Laurie : C'est arrivé. Je ne vais pas dire que j'ai passé l'année à faire des heures sup' mais c'est arrivé. Mais j'ai deux téléphones du coup. J'ai un téléphone pro et un téléphone perso mais je passe mon temps sur le pro ! Mais j'ai pas installé les réseaux sociaux dessus, etc.

**Inès : Et ton téléphone pro, même après tes horaires tu le gardes allumé ? Ou tu le coupes ?**

Laurie : Je le garde allumé et je le checke chez moi quand je rentre toutes les 30min jusqu'à 22H30.

**Inès : Donc il y a quand même un impératif à être disponible ?**

Laurie : Oui mais c'est juste au cas où, car il peut y avoir des sujets urgents.



**Inès : Quel est l'intitulé exact de ton poste ? Est-ce que tu es beaucoup sur les réseaux sociaux ?**

Laurie : Assistante communication corporate. Et non, pas tellement. C'est pas moi qui gère le digital.

**Inès : Quand tu es déconnectée, est-ce que tu ressens un manque ? As-tu l'impression de manquer des trucs ?**

Laurie : De moins en moins. Déjà j'ai viré Twitter et Snapchat de mon téléphone. Snapchat ça fait deux mois et ça me manque pas du tout, et de temps en temps, quand j'ai envie de tout regarder je me connecte à Twitter via la plateforme web donc c'est pas optimisé donc t'y passes moins de temps. Pareil pour Facebook, j'ai aussi supprimé l'appli et du coup j'y vais via internet. Et parfois je me fais des sessions où je passe 45min dessus ! Comme si j'étais en manque, c'est un peu comme pour les drogués, c'est un peu le shot que tu prends et après ça va mieux.

**Inès : Donc puisque tu utilises les applications au format web, tu es beaucoup moins sollicitée, tu décides à quel moment tu veux te connecter et ça te rend aussi beaucoup plus autonome.**

Laurie : C'est ça. Le format mobile est beaucoup plus tentant et c'est justement la stratégie de ces réseaux sociaux. Par exemple avec Instagram tu n'as pas la fonction Direct Message sur Internet. Donc du coup c'est pas hyper pratique, donc t'y passes beaucoup moins de temps.

**Inès : Et donc les applications que tu as supprimées, est-ce que c'est temporaire dans le sens où tu l'as fait pour te concentrer sur ton mémoire ?**

Laurie : Snapchat c'était plus temporaire mais je pense que je vais pas la réinstaller car ça n'a pas d'intérêt et ça ne me manque pas du tout dans mes interactions. Les intérêts que tu peux trouver, genre mettre une photo marrante, tu peux le faire directement sur Instagram. Facebook je sais pas si je le réinstallerai, mais Instagram c'est sûr que je le réinstallerai.

**Inès : Et comment décrirais-tu ta relation aux nouvelles technologies ?**

Laurie : Je trouve que je suis quand même beaucoup sur les réseaux, mais comme j'ai un caractère relativement modéré en règle générale peut-être que c'est plutôt modéré mais je trouve que 2h30 par jour sur les réseaux sociaux c'est quand même pas mal.

**Inès : Et comment avais-tu découvert l'application Moment ?**

Laurie : C'est un ami qui m'en a parlé ! On a bu un verre et un jour et il a vu que je regardais mon téléphone toutes les 5min donc il m'a fait une petite réflexion dessus et qu'il y avait une appli qui était sympa !

**Inès : et est-ce que à l'avenir tu te verrais te déconnecter définitivement ?**

Laurie : Je l'envisage pas vraiment, je pense vraiment que je galèrerais trop. Encore Facebook, on se dit que maintenant que les études sont finies il y a moins le truc des groupes,

et des infos, etc donc c'est plus « envisageable » mais tu rates les événements. Si t'es pas sur Facebook il faut que tu connaisses les bons plans, les bons sites les bons machins alors que si t'es sur Facebook ça arrive directement et c'est hyper pratique. Donc je ne pense pas que je viendrai à me déconnecter un jour.

**Inès : Mais Facebook ou pas au final tu n'exclus pas de te connecter, par exemple en cherchant des événements sur Paris. Tu restes dans une logique d'efficacité, tout est plus simple etc.**

Laurie : C'est ça, et c'est aussi une question de modération. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle j'utilise Moment, pour avoir un rapport sain, pas vivre ma vie qu'à travers les réseaux sociaux. Et là tout est question de modération. C'est pas tu arrêtes tout définitivement, c'est juste réussir à avoir un rapport sain avec le truc.

**Inès : Par rapport à Moment, est-ce que tu trouves que c'est une application qui pousse à se déconnecter ou est-ce que tu penses qu'il faudrait y intégrer des fonctionnalités qui permettent d'inciter les personnes à se déconnecter ?**

Laurie : Ces fonctionnalités existent sur la version Premium, mais moi je trouve que l'application répond à mes attentes. J'aime bien l'idée que ce soit pas trop poussif, parce que mine de rien quand tu reçois une notification qui te dit de ne pas regarder ton tél, tu vas le regarder.

## **Entretien Élodie**

### **1. Quelle est ta définition de la déconnexion ?**

La déconnexion c'est pas s'occuper de ses mails, ce qui peut-être compliqué... Moi je le vois comme pas d'ordi et pas de téléphone, parce que moi je suis plus ordi que téléphone. Enfin quand je suis sur mon ordi je fais pas gaffe à mon tél. Déconnectée c'est de mon ordi et de mon téléphone.

### **1. Comment as-tu découvert l'existence d'applications de déconnexion ?**

Parce que que je m'intéresse beaucoup à la productivité. Comme je suis étudiante j'essayais d'être très opérationnelle et très productive dans ce que je faisais en stage. Pense que c'est d'ailleurs ce qui m'a permis d'avoir un contrat. Je me suis beaucoup renseignée sur la productivité, j'ai essayé de découvrir des formations, j'ai essayé de lire des articles de blog, j'ai essayé de voir sur l'appstore tout simplement en tapant « productivité » et voir ce qui pouvait tomber, je me suis mise dans des groupes FB de Freelance et de community managers, donc du coup là-bas on parle beaucoup de productivité, et aussi dans des groupes de startup ou des gens qui travaillent dans des startups, et c'est vrai que c'est un gros gros sujet. Il y a bcp de gens qui parlent de ces applis là, qui en ressentent le besoin et même dans les lettres, dans les newsletters que certains médias envoient régulièrement sur ma boîte mail

il y a des choses sur la productivité, les outils etc. C'est comme ça que j'ai compris et capté que ça existait.

### **1. Quelles sont tes motivations à te déconnecter ? Pourquoi tu te déconnectes ?**

J'ai besoin d'être focus sur quelque chose et je suis assez « Ah, un papillon ! » (rires). Donc il faut vraiment que j'arrive à trouver des environnements captifs où je vais pas forcément décrocher de ce que je vais faire. J'ai tendance à réfléchir à 10000 trucs en même temps... bon c'est aussi dû à mon boulot et aux études hein, c'est à dire qu'on est tellement conditionné pendant nos études à avoir des cours de 2H, ensuite passer à autre chose, puis revenir, puis refaire un truc. Ou alors avoir des cours hyper longs, moi ça m'est arrivé d'avoir des cours sur une journée complète d'un seul truc... et là décrochage total quoi ! T'as pas l'habitude parce qu'on te propose une pause toutes les heures, que tu vas fumer ta clope (parce que je fume bien entendu), du coup rester concentrée sur des heures et des heures c'est juste impossible, enfin difficile... parce qu'à côté y a des mails qui pop, y a le projet TUD, tu t'occupes de ça c'est hyper urgent mais en même temps dans deux heures faut que tu rendes le truc donc tu décroches complètement. Donc c'est vrai que c'est assez compliqué.

**Inès : d'accord donc pour reformuler ce que tu dis, tu te déconnectes essentiellement dans une logique de productivité, afin de te défaire des sollicitations extérieures et te concentrer sur une tâche unique c'est ça ?**

E. : Tout à fait.

**Inès : donc est-ce que tu peux être amenée à te déconnecter juste pour prendre un temps mort ? Te recentrer sur toi-même, faire une pause, tu vois, sans forcément faire quelque chose à la place d'être connectée ?**

E : Je sais pas trop en fait, parce que quand je suis déconnectée, soit je suis sur Netflix soit je joue au jeux vidéos. Ou alors il m'est aussi arrivé de partir dehors sans téléphone sans rien et de me dire « ah ! j'ai oublié mon téléphone ! ».

### **1. Généralement, comment se déroule ta session de déconnexion ?**

J'utilisais Forest, et je l'ai pas utilisé longtemps. J'ai très vite décroché. Maintenant j'ai découvert une appli qui s'appelle station, et c'est pour mon ordi, parce qu'en fait j'ai arrêté d'utiliser Forest parce que mon portable je l'utilise pas quand je travaille. Donc il est soit au fond de mon sac, et je m'en rends pas compte, donc je loupe des appels c'est formidable. Même au boulot donc c'est quand même grave. Mais du coup j'ai trouvé une autre appli qui s'appelle station et c'est vachement bien car c'est une appli qui regroupe toutes les applis dont j'ai besoin pour le travail. Ne donne pas l'accès au navigateur, sauf quand il y a un lien externe. Ça permet d'avoir un environnement assez captif et qui permet de passer d'une application à l'autre. Moi j'utilise beaucoup Google Drive, Slack, etc. et ça permet vraiment de passer de l'un à l'autre sans jamais être tenté par un navigateur et d'aller sur Netflix, etc. Après je suis quand même community manager donc bon, les tentations sont quand même...

(rires) tu passes beaucoup de temps sur Facebook et à côté de ça je fais de la rédaction de contenus, je fais des vidéos donc j'ai quand même besoin d'avoir un environnement assez captif sinon je procrastine et c'est mort.

L'application Station je l'ai découverte par une formation LiveMentor sur la productivité où ils te donnaient des idées d'applis, et ils nous ont donné le nom d'un site où il y avait plein d'outils etc. Et y avait Station et je me suis dit c'est trop cool, c'est une app pour toutes les apps quoi. Et c'est vrai que j'utilise très rarement Google Chrome, j'aime bien les applications natives en fait et donc j'aime bien utiliser Slack, Trello directement en appli et c'était pas mal parce que tout est vraiment en appli et j'ai pas besoin de passer par internet et tout ... Enfin si mais, pas directement depuis un navigateur, et ça c'est pas mal. J'aime bien.

**Inès : et du coup, tu me disais que Forest tu l'avais utilisée mais que tu n'avais pas tant accroché ?**

E : Oui parce que au final j'oublie de le mettre en route... Elle est cachée dans mon portable et du coup j'oublie quoi ! Je travaille et je fais pas en sorte de (?)... Comme je fais des pauses clopes toutes les heures, j'ai un rythme assez calé quoi et je prends mon portable pour faire des pauses mais au final je m'en sers pas car je discute.

Donc y a avait pas trop d'intérêt à l'utiliser pour mon téléphone, au final c'est plutôt mon ordinateur car c'est lui qui ruine ma productivité et qui en même temps me capte totalement. Après je ressens aussi un besoin. J'ai deux mémoires à faire et en même temps je suis en stage. Donc là j'ai commencé mon stage en ayant toujours mes deux mémoires à faire (rires), donc ma journée de travail ne s'arrête pas à ma journée de travail. Et de plus en plus j'en ai marre des écrans quoi, j'ai envie de sortir, j'ai envie d'aller me baigner. Et du coup voilà.

**Inès : Donc tu me disais que Forest tu l'utilisais pas trop parce que tu n'es pas trop sur ton téléphone, et que l'application en fait a tendance à passer inaperçu au milieu de toutes les autres applications que tu peux avoir sur ton téléphone ? Par exemple tu reçois pas de notifications, de rappels ?**

E : Alors ça je pourrai pas te dire (rires). Après j'avais téléchargé Freedom aussi. Dans les distractions j'avais FB, Instagram, Netflix (oui), Pinterest, Twitter, Snapchat et Youtube (alors que j'utilise pas tellement alors je sais pas pourquoi j'ai mis tout ça). Et en desktop app, j'avais mis quoi (j'avais rien mis du tout donc c'est bien). Mais je pense que je l'avais zappée parce qu'il n'y a que 7 sessions gratuites ou un truc comme ça.

**Inès : Oui tu as la version gratuite, et tu as la version payante qui te donne droit à plus de sept sessions du coup.**

E : Ah ouais donc ça a été pour ça que j'ai directement arrêté.

**Inès : Et avec Freedom comment est-ce que tu interagissais avec l'application ? Est-ce que tu achetais des arbres dans la boutique ?**

E : Alors pas du tout, pour l'instant j'ai 4 arbres !

**Inès : C'est pas mal, ça veut dire que tu as 4 sessions de déconnexion qui ont fonctionné.**

E : Oui donc c'est comme si mon téléphone... Rien à foutre ! Donc j'ai passé au total 125min déconnectée sur mon téléphone (90min en avril et 35min en février).

**1. Trouves-tu que l'application est incitative à la déconnexion ? Ou la trouves-tu trop souple ?**

Je trouve que c'était presque trop, car si tu quittes l'appli, ton arbre meurt. Tu peux pas te déconnecter... Si il y a un appel urgent de ton patron d'un client, bah tu peux pas te dire si tu quittes l'app c'est foutu quoi. Freedom est beaucoup plus souple et permet de ne pas louper d'appels hyper urgent. Je pense par exemple à un freelance, il ne peut pas louper d'appels si il y a un prospect qui l'appelle tu vois ? il se déconnecte certes mais il perd un client quoi. Je penchais plus pour Freedom si ça coûtait pas cher, enfin, si ça coûtait pas...

**1. Comment te sens-tu lorsque tu interromps une session de déconnexion ?**

Comme j'y arrivais facilement, pas grand chose, pas une satisfaction, c'était normal quoi.

**Inès : Donc tu n'as pas eu le sentiment de t'être surpassée ? Enfin je ne sais pas quel est ton degré de dépendance aux technologies, as-tu une relation aux technologies saine ou addictive ?**

E : Bah elle est plutôt addictive parce que je quitte un écran et je vais sur un autre donc du coup c'est le problème, et j'en ai marre. Mais d'un côté je suis obligée quoi. En fait pour tout te dire je suis dans une boîte qui crée des jeux vidéos, donc c'est encore moins facile quoi !

**Inès : Ah oui donc vous êtes en pleine phase de lancement et du coup tu dois hyper à l'affût ?**

E : Tu es amenée à devoir toujours être un peu sur le qui-vive. Il suffit qu'il y ait une communication de crise à faire et que tu sois en vacances, il faut que tu sois présente et que tu gères le truc. Et sur ça c'est un peu difficile parce que il suffit qu'il y ait un gros bug. Notre jeu en plus c'est un serious game pour des clients B-to-B, donc c'est encore une autre exigence parce que là c'est carrément autre chose, donc il faut être hyper consciencieuse et c'est vrai que des fois... Donc là j'étais en « chômage » en attendant de retourner en CDI et mon patron m'a appelée sans problème. Il m'envoyait des messages sur Slack, j'ai répondu. Forcément parce que j'étais la seule interlocutrice avec un de nos prestas qui fait un site internet et forcément (j'étais en train de travailler mes mémoires donc c'était pas non plus la fin du monde, j'ai pu répondre à ses questions mais du coup c'est vrai que t'es un peu obligée d'être toujours dispo au cas où il y a une merde.) Ça fait partie des objectifs tellement importants qu'il faut savoir répondre.

**Inès : c'est intéressant parce que les périodes de chômage et même de vacances tu es censée être moins sollicitée sur le plan professionnel, et toi tu sens qu'il y a cet impératif de toujours devoir être connecté ?**

E : C'est ça parce que par exemple, j'avais programmé des posts pour que tout soit nickel et tout, mais mine de rien je restais sur le qui-vive parce que si jamais Buffer pétaient un plomb fallait que je rattrape le coup même si j'étais au chômage quoi. J'avais signé mon contrat donc je savais que j'allais reprendre, mais bon il fallait quand même que je reste dispo pour l'entreprise quoi. Que je vérifie que tout fonctionne correctement, même pour l'affichage parce que des fois tu publies des trucs et ça s'affiche t'es là en mode « noooooon ».

## **1. Est-ce que tu envisagerais de te déconnecter définitivement à l'avenir ?**

Alors non. Ce serait très très chaud étant donné que mon métier exige que je sois connectée. À moins de changer de profession et de devenir bûcheronne... À part pour des vacances ou là ouais, sans problème quoi. Puis j'ai envie de dire, si c'est pour ça, pour travailler et gérer une communauté sans être connecté c'est difficile quoi.

### **As-tu quelque chose à ajouter ou des questions à me poser ?**

Il y a un super livre sur lequel j'ai trouvé Forest et y a plein de conseils sur comment être plus productif. Je l'ai lu et il est super bien. Il y a en même temps une idée de bien-être. C'est des mecs qui ont commencé startups et qui ne sont plus startups. C'est d'ailleurs un livre que je devrais donner à mon patron parce qu'il décroche pas ! Et il est sursollicité parce qu'il fait du consulting dans d'autres boîtes et même temps il a sa boîte.

## **Entretien Julie**

### **Quelle est ta définition de la déconnexion ? Ou formulé autrement, pour toi c'est quoi être déconnecté ?**

Hmmm je dirais ne pas avoir à penser au travail/aux études, à la vie personnelle et aux actualités par le biais d'internet et des messageries, avec pendant un certain temps un recentrement sur le moment et sur soi aussi.

### **D'accord donc ta motivation principale pour te déconnecter c'est de te ressourcer si j'ai bien compris ? Est-ce dans ce cadre que tu utilises généralement Forest ?**

Y a de ça, mais y a aussi de la concentration. À l'origine je l'utilisais pour faire mes devoirs quand j'étais dans un cursus plus compétitif, pour me concentrer dessus et aussi pouvoir visualiser mon temps passé à étudier. Maintenant oui c'est plus quand je suis dans un moment où j'ai pas envie de me laisser distraire, par exemple quand je fais de la musique ou quand je suis tranquille à lire. Je ménage des moments sans la tentation d'être au courant de tout.

### **Ok donc Forest t'est nécessaire à la fois dans une logique de productivité et aussi de recentrement sur soi. Comment est-ce que tu trouves la conception de l'app ? Est-ce que tu la trouves trop coercitive, ou au contraire trop souple ? Et de manière générale, comment programmes-tu tes sessions de déconnexion ?**

Je trouve très efficace la conception de l'App. Elle est simple à utiliser, il y a peu de fonction, le thème "nature" est plaisant. Le fait de faire pousser sa forêt donne un sentiment d'accomplissement, aussi dérisoire qu'il soit. Il y a peu d'incitation à l'achat dans l'application également, ce qui ne pollue pas l'expérience. Je la trouve souple mais c'est pas un défaut pour moi, parce que j'ai pas mal de self contrôle je pense. Par exemple le fait de pouvoir "whitelister" certaines applis, certains trouveraient ça incitatif à se laisser aller mais moi ça me permet d'utiliser Spotify de pouvoir changer la musique et tout, ou de garder ouverte ma fonction appel si j'attends un appel important. En général c'est assez impromptu, je me dis que là maintenant j'ai besoin de faire un peu de vide, ou je trouve que je suis trop lente à accomplir une tâche parce que je suis distraite par des messages ou quoi et je me dis "bon là je me donne 40 minutes et je fais ce truc bien »

**Que penses-tu de la fonctionnalité "étiquette" qui permet de catégoriser ce que tu fais de ton temps de déconnexion avec des marqueurs. Est-ce que tu l'utilises aussi ?**

Non je n'utilise pas la fonction étiquette. Je la trouve assez superflue.

**Et ce qui est intéressant dans ce que tu dis est que tu sembles vouloir avec une certaine maîtrise sur ton temps de déconnexion, par exemple en gardant ta fonction appel ouverte. Est-ce que tu sens qu'il y a une pression à toujours devoir être disponible ? Si oui, serait-ce dû à ta situation professionnelle (je ne sais pas si tu es actuellement en stage ?) ou au comportement de tes proches par exemple ?**

Oui je pense qu'il y a une pression à être disponible et aussi à être au courant de tout tout le temps. En stage oui je le ressentais dans la journée, j'utilisais parfois l'appli pour me recentrer par exemple sur un travail long de type rédaction de communiqué de presse parce que sinon j'étais sollicitée à la fois côté pro pour des tâches petites qui peuvent attendre et côté perso.

**D'accord, et justement comment tu te sens par rapport aux potentielles sollicitations que tu manques lorsque tu es déconnectée ? Est-ce pour toi source d'anxiété, ou au contraire un soulagement ? Pour reformuler, comment est-ce que tu te sens lorsque tu es déconnectée ?**

En général ce n'est pas très longtemps, 2h max, donc si au pire des choses très importantes se sont passées je ne suis pas non plus à côté de la plaque. Donc non c'est pas vraiment une source d'anxiété.

Et oui ça va, je me sens pas purifiée ou quoi juste j'ai la satisfaction d'être efficace dans ce que je fais.

**Comment as-tu découvert l'existence de Forest ?**

Sur Tumblr il me semble. A l'époque je traînais beaucoup sur la communauté "studyblr" si tu connais et c'est le genre d'appli populaire.

**Est-ce que tu pourrais envisager de te déconnecter définitivement un jour ?**

Ben non, je pourrais pas envisager. D'une manière générale je pense que la connexion m'apporte plus qu'elle ne me dessert, et je pense que la déconnexion complète me ferait plus de mal que de bien.

## **Entretien Concepteur d'application**

### **1. D'où vous est venu l'idée de créer votre application ?**

Il y a plusieurs idées à la base de ça : c'est venu de ma pratique de coaching. Je travaille dans un univers très connecté, pour des gens très connectés, nombreux de mes clients sont des chefs de projet dans le digital, et donc depuis 7-8 ans maintenant j'ai côtoyé certaines personnes qui à moins de 30 ans marquaient déjà de signes de fatigue professionnelle, et pour certains ont été diagnostiqués burn-out. et j'ai clairement identifié que une des causes importantes de ce burn-out était une forme de surconnexion. Donc c'est un sujet que j'ai pratiqué quotidiennement dans mon métier et je me suis dit qu'il était intéressant de faire quelque chose là-dessus. C'est le premier élément. Une fois que j'ai eu ce constat là, je me suis intéressé à ce que faisaient nos amis les américains là-dessus et j'ai constaté qu'ils avaient aujourd'hui 10 ans d'avance, comme ils l'ont eu sur internet. C'est à dire qu'ils ont apporté l'internet et depuis 10 ans ils ont inventé des contre-mesures à l'excès de consommation d'internet. Comme vous le savez, aujourd'hui, les leaders des contre-mesures c'est la Californie, ce sont des Google bien sûr et les Salesforce qui font la promotion de pratiques modérées de l'internet pour plein de raisons qu'on développera j'imagine. Comme j'ai été un des actifs sur internet depuis le tout début, je suis impliqué depuis 1995 donc on va dire que ça date, je pense qu'il est important aujourd'hui d'être aussi en avance sur cette déconnexion qui me semble être la face de la pièce. Pour utiliser internet intelligemment, il faut aussi savoir se ménager des phases de déconnexion. La déconnexion n'est pas une... il ne s'agit pas de jeter internet à la poubelle, ce n'est pas mon propos, il s'agit d'en faire meilleur usage en parvenant à faire autre chose que ça.

### **2. Donc si j'ai bien compris que votre application se destine surtout à l'usage professionnel ?**

À ce stade oui, c'est plutôt une application B-to-B, parce que en France on a un droit du travail qui, depuis la loi travail, qui a été mise en application le 1er janvier 2017, préconise un article qui incite à la déconnexion des usagers modérés du numérique sans qu'il y ait de dimension très juridique pour surveiller son application, il n'en reste pas moins qu'il y a une implication juridique forte, un parti pris qui est très intéressant je trouve. Aujourd'hui les entreprises de plus de 50 salariés en France ont cette obligation là de mettre ce sujet sur l'établi, ça fait partie de la QVT (la qualité de vie au travail), et donc j'ai envie d'aider les entreprises françaises à traiter de ce sujet là oui.

### **3. J'ai voulu me connecter à votre application mais j'y suis pas arrivée. Quelles sont les modalités pour se créer un compte sur l'application ?**

Je vais vous faire une démo toute à l'heure. Vous n'avez pas réussi parce que j'ai commencé le travail y a 18 mois déjà, c'est un long temps de développement. J'ai fait une première version, une version bêta qui m'a permis de faire des tests auprès d'une centaine de personnes et nous avons pris une décision de re-développement derrière. L'application est complètement re-développée pour qu'elle soit plus efficace et qu'elle corresponde mieux aux attentes. C'est



pour ça que vous n'avez pas réussi à vous connecter. Elle était dans le store, je l'ai sortie, et elle va y revenir courant septembre.

#### **4. Quelles ont été les étapes de la conception de l'application ?**

Y a deux grands angles pour traiter de ce sujet : il y a un angle qui n'est pas le mien, et qui est l'angle productiviste. Un outil de productivité qui notamment, permet de faire un dashboard, un contrôle de sa consommation - consommation d'écrans quel qu'il soit, et de faire des alertes etc. Une grande partie des acteurs sont sur ce créneau là et je ne dénigre pas mais c'est un choix. C'est pas l'axe sur lequel je suis parti. De part ma culture et de part mes pratiques liées au bien-être je me suis orienté vers une pratique qui est plus une forme de MBSR. Je dis une « forme » parce que il s'agit pas de la MBSR traditionnelle - bien que je sois formé à la méthode américaine. Je ne prétends pas et je ne souhaite pas dire qu'il s'agit d'une application de méditation. C'est un mélange de MBSR et de pratique. Parce que c'est pas de la MBSR pure. Pourquoi ? Parce que la MBSR pure (méditation de pleine conscience) est par nature non-associable à un gain de productivité. La MBSR n'a pas été inventée pour être plus productif. La MBSR a été inventée - enfin John Kabat-Zinn a laïcisé des pratiques qui viennent du bouddhisme et du taoïsme, et qui ont plusieurs milliers d'années. Il a juste laïcisé des pratiques de santé psychologiques et corporelles et a construit une méthodologie très utile, qui peut tout à fait être utilisée pour travailler sur ce sujet. C'est à dire l'augmentation de sa concentration, la capacité d'être en contrôle de ses actes, notamment de ses actes liés aux outils numériques, la capacité d'écoute dans une relation interpersonnelle, un certain nombre d'éléments qui sont profondément humains et la MBSR me semble être un outil très adapté pour ça. Encore une fois mon application n'est pas une application de MBSR, je ne fais pas une application de méditation. Je ne suis pas sur le business des applications de méditation, y en a de nombreuses qui sont excellentes d'ailleurs. Je pense qu'ajd il y a un autre angle qui est un angle d'usage modéré, d'usage intelligent, d'usage sustainable du digital. Aujourd'hui, dans certaines boîtes, on en est pas là, il y a des excès qui sont souvent liés à une méconnaissance des dérapages qui peuvent arriver.

Je me suis questionné sur les différents thèmes qui étaient à traiter, et je les ai structurés sur une arborescence. Ensuite l'essentiel du travail était un travail extrêmement analogique puisqu'il a consisté à écrire des scripts et à les enregistrer en mode audio, ce sont des scripts audio. Ça ressemble au modèle des sites de méditation, sauf que mes scripts ne durent que 5min, ce qui n'est pas le standard des sites de méditation. Les protocoles de méditation sont plus autour de 20min. Pourquoi 5min parce que encore une fois ça me semble plus adapté à la vie de l'entreprise, et que des gens peuvent facilement faire des pauses de 5min. Une pause cigarette ça dure 10-15min, parce que fumer une cigarette dure 7min en moyenne. Le temps de descendre de l'ascenseur, d'aller fumer sa cigarette et de remonter ça fait 15min. Donc en utilisant cette application on peut - à la place d'aller fumer une cigarette - se faire cette pause audio. Qui me semble être une pause nettement plus saine que d'aller fumer une cigarette (rires).

- 5. C'est intéressant parce que vous avez évoqué le mot « méconnaissance », et justement je trouve que l'avantage concurrentiel de votre application par rapport aux autres applications que j'ai pu étudiées, c'est qu'il y a un volet éducatif. Alors j'ai vu sur le site qu'il y avait plusieurs bulles par thématiques qui étaient consacrées aux bienfaits de la déconnexion, comment utiliser son téléphone de façon appropriée. Donc ce volet éducatif justement ça part d'un constat que le besoin de déconnexion est sous-estimé ? Ou méconnu ?**

Absolument ça part de mon métier de coach ou de formateur, càd que en étant en contact direct avec des gens au coeur des entreprises - principalement des cadres sup mais aussi des gens avec des fonctions d'exécution - je constate qu'aujourd'hui en 2018 on est encore dans une forme de course à l'accélération et notamment parlons du sujet très important qui est le multitasking. Il y a une croyance ancrée, encore aujourd'hui, que nous les humains avons cette capacité à être multitâche et que montrer professionnellement qu'on est multitâche c'est une bonne chose. Y a cette croyance qui est ancrée qui est multitâche = rapidité = efficacité. Les neurosciences aujourd'hui ont montré clairement que c'est absolument faux. C'est à dire que le multitasking non seulement n'est pas synonyme de productivité mais synonyme d'improductivité. Typiquement, écrire un mail, parler au téléphone et regarder son fil d'actualité Facebook en même temps disperse notre activité cérébrale et nous rend moins productifs, moins efficaces, et ça c'est une vérité scientifiquement établie. Mais étonnement, dans l'esprit des gens on en est encore à l'étape d'avant. Vous l'avez constaté ça ?

Que l'entreprise prône une forme de sur-efficacité c'est OK, enfin c'est comme ça on va dire. Le problème c'est qu'elle se trompe de moyens pour atteindre sa sur-efficacité. C'est à dire que selon moi, un acteur efficace qui travaille avec beaucoup d'outils numériques. C'est à dire un acteur dans les secteurs actuels, est beaucoup plus efficace, beaucoup plus performant si il est mono-tâche, et si il s'offre des pauses non-numériques régulièrement dans sa journée. Si il est donc capable de se transformer en profondeur sur les sujets et pour moi c'est ça l'efficacité. C'est certainement pas le multitasking.

- 6. Donc est-ce que vous diriez que votre application se place en opposition à ce culte d'efficacité ?**

Non ça va vers l'efficacité. Mais l'efficacité pas dans le sens commun.

- 7. Parce que j'ai vu que votre application sur l'appstore était classée dans la catégorie « Forme et Santé ». Mais au final, la manière à laquelle vous en parlez dit qu'elle tend plus vers la productivité ?**

Oui mais ça ne passe pas encore. C'est une idée qui n'est pas... les entreprises ne sont pas prêtes à entendre ça aujourd'hui. C'est pas un discours qui peut passer. Dire qu'en allant plus lentement on va aller plus vite ? Dire qu'en prenant un chemin détourné qui permet d'aller plus vite vers l'objectif ? C'est quelque chose qui est difficilement entendable par l'entreprise d'aujourd'hui. C'est pour ça que cette appli est classée aujourd'hui dans le bien-être, mais ça peut changer. Ça c'est un classement, ça peut évoluer.

- 8. Et vous disiez qu'un travailleur peut s'accorder des pauses non-numériques pour être plus efficace, mais au final avec votre application, il faut être connecté, c'est avoir accès un programme, c'est être concentré sur son téléphone. Qu'avez-vous à dire là-dessus ?**

Effectivement c'est le paradoxe de l'outil, c'est un paradoxe qui est partagé par toutes les applications. Toutes les applications de votre sujet sont des applications digitales qui prônent un usage modéré du digital.

- 9. Est-ce que vous diriez que le mode de déconnexion proposé par votre application est plutôt souple ? Ou au contraire coercitif ? Par exemple il y a des applications comme Forest qui sont très moralisatrices, très culpabilisantes dans le sens où quand on interrompt une session de déconnexion l'arbre meurt. Donc ça peut sembler très coercitif. Et au contraire il y a des applications comme Freedom où on peut carrément désactiver le mode déverrouillage pendant qu'une session de déconnexion est en cours. Ça veut dire que si vous avez d'autres priorités qui passent avant cette session de déconnexion, vous pouvez la désactiver à tout moment. Ce qui fait d'elle une application plutôt souple.**

Alors clairement c'est pas coercitif, c'est 0 coercition. Là vous introduisez un sujet que j'appelle la gamification. Forest est un très bel exemple de gamification, clairement. C'est une application réussie puisqu'elle gamifie le sujet. Moi c'est pas là-dessus que je souhaite aller, bien que je pense que ce soit utile de gamifier. La coercition pose la question du gain. On est coercitif quand on dit « voilà, tu perds ce que tu avais créé. Tu avais un arbre et on te le tue. Tu avais un score, on te le dégrade. C'est là qu'est la coercition qui pousse à l'usage en quelque sorte.

Moi dans l'esprit MBSR je ne veux pas rentrer là-dedans. C'est à dire que j'estime que les usagers doivent avoir cette forme de maturité et qu'ils font ça parce qu'ils ressentent pour eux que c'est une bonne chose et ils ont pas forcément besoin d'une sucette à la fin pour leur dire « bravo ! Stéphane tu as fait 25 minutes de déconnexion aujourd'hui et tu es en progression sur ta moyenne mensuelle ». Pour l'instant c'est pas l'axe dans lequel j'ai envie d'aller. D'autres applications le font très bien, j'entends tout à fait que ce soit efficace et que ça puisse avoir un intérêt de le faire mais bon, pour l'instant c'est pas l'axe.

Pas de coercition, pas de dégradation de la performance. Parce qu'il n'y a pas de performance à vrai dire. Pas de coupe à gagner. La performance elle est pas là en tout cas.

Donc on le verra avec la démo après, mais pour l'instant il n'y a pas de système de gamification.

- 10. En fait ce que j’entendais aussi par coercition, c’est que certaines applications ne donnent pas à l’utilisateur la possibilité d’être disponible pendant leur temps de déconnexion. Comme vous l’avez peut-être constaté, il y a un impératif à toujours devoir être disponible dans le milieu pro en général.**

C’est quoi ce monde dans lequel on est ? On en arrive à devoir disponible à la seconde dans les temps de travail. Est-ce que c’est le monde dans lequel on a envie de vivre ? Moi personnellement non. Moi j’estime que un être humain doit avoir ses moments d’indisponibilité, même dans son temps de travail. Vous avez le droit d’aller aux toilettes, et vous avez le droit d’avoir un moment où vous êtes juste présent à ce qu’il se passe et vous regardez quelque chose, vous écrivez quelque chose... Il me semble qu’on doit avoir le droit de ne pas être dans une mécanique de réponse automatique. Et on en est arrivés là parce que les ordinateurs fonctionnent comme ça. C’est la même chose sur le multitasking. Le multitasking est à la mode parce que les ordinateurs sont multitâches. Et on assiste à une compétition depuis quelques temps, parce que les humains n’ont pas encore compris que la guerre était perdue ? Les ordinateurs, les IA ont gagné. Il faut arrêter la compétition, la course est perdue. Il faut reprendre le terrain de l’humanité : c’est l’écoute, c’est le dialogue, c’est la présence physique. C’est l’empathie, c’est plein de choses qui sont l’apanage de l’être humain. Mais sur la rapidité d’exécution, de calcul, d’analyse et de compréhension, la guerre est terminée. Les IA ont gagné.

- 11. J’ai vu que votre application s’adresse aussi à une cible de particuliers. Est-ce que cela implique différents usages ? Est-ce que vous avez eu des retours ?**

À ce stade de la version bêta y a pas de particuliers. Donc j’ai pas de retours à ce niveau. Il va y avoir un pendant B-to-C sur l’application, et c’est important qu’il y ait une dimension B-to-C ne serait-ce que pour une présence et un usage sur les stores. Et tous les acteurs en entreprise sont également des particuliers donc ils peuvent tout à fait tester l’appli, et y avoir un contact simple, sans forcément passer par une entreprise.

- 12. Et donc là vous êtes actuellement en beta-testing, est-ce qu’on vous a suggéré des pistes d’amélioration ?**

Mais ce n’est pas fini, l’amélioration va être permanente et les feedbacks des usagers vont être déterminants, bien sûr. Plein de choses peuvent évoluer, plein de choses nouvelles vont évoluer au fil de l’eau.

- 13. On arrive à la fin de l’entretien, avez-vous des questions, des choses à ajouter ?**  
Je peux vous faire une démo de l’appli si vous le souhaitez.

## **Entretien Gisèle**

Gisèle : J'ai fait un burn-out et j'ai changé pas mal de vies... Pas que dans mon mode de vie tu vois, aussi dans ma façon d'appréhender mon rapport au travail, car c'était un peu con de brûler à chaque fois que j'étais dans des périodes de stress, pour moi-même et pour mes enfants c'est pas forcément une bonne idée, et du coup la façon dont je vis la déconnexion par rapport au mode « ne pas déranger » sur iPhone c'est qu'il y a encore une part chez moi qui reste attentive. Et du coup je ne peux pas atteindre le niveau de déconnexion et de décontraction totale qui va avec et dont je peux avoir besoin dans certaines périodes, soit des périodes pour me ressourcer soit des périodes de réflexion pour produire des recos ou produire un texte. J'écris pas mal, ou là je refais de la musique depuis deux ans, et en fait pour composer j'ai besoin d'être intégralement déconnectée. Si je sais que potentiellement mon téléphone peut sonner, ou que potentiellement j'ai un client qui va attendre une réponse de ma part dans les 30min, je n'arrive pas à avoir un niveau de disponibilité. Et du coup quand je me déconnecte je préviens. Parce que le fait de savoir qu'il peut y avoir de l'attente de la part de mes clients, ou de ma famille, ou de mes proches, ça ne me permet pas d'atteindre le niveau de déconnexion total dont j'ai besoin.

**Inès : D'accord donc pour toi déconnexion va de pair avec décontraction ? Pour être déconnectée il faut être décontractée, et du coup éliminer les potentielles sollicitations qui peuvent survenir pendant ce moment.**

Gisèle : Oui, exactement. Les sollicitations peuvent créer une sorte de mise en tension, même si ce n'est pas négatif, et de mobilisation plus exactement, qui fait que... Tu sais on a beaucoup parlé de la charge mentale, et pour vider une partie de mon cerveau de la charge mentale il faut que la déconnexion soit la plus totale possible.

**Inès : Pour reformuler ce que tu dis, pour toi la déconnexion c'est un moment que tu privilégies intégralement pour te ressourcer, pour être plus créative voire pour te laisser aller à l'imagination, à l'ennui, en définitive c'est un temps que tu passes avec toi-même.**

Gisèle : Oui, et l'ennui c'est vachement important. C'est une notion qu'on dénigre beaucoup et qui est fondamentale. C'est un truc que moi j'ai beaucoup vécu dans mon enfance, les longs trajets en bagnole où il n'y avait pas d'autres sollicitations que le paysage qui défile. Pour moi c'est fondamental et il n'y a que la déconnexion qui peut me permettre d'y accéder.

**Inès : Donc l'ennui est un moteur à ta créativité, et tu en ressens le besoin.**

Gisèle : Oui, et ça me permet d'être disponible auprès de mes proches, prendre un moment de respiration quoi.

**Inès : Par exemple quand tu es en famille, avec tes enfants, est-ce que dans ces moments là aussi tu te mets en mode « ne pas déranger ? »**

Gisèle : Ouais, ou je laisse juste mon téléphone dans un coin quoi. Je n'aime pas du tout être perturbée dans mes conversations, pendant le déjeuner, enfin j'essaye d'avoir une relation assez raisonnée avec mon téléphone.

**Inès : et justement, quelle relation tu entretiens avec les technologies, est-ce que tu dirais qu'elle est plutôt saine, modérée, excessive ? Comment tu définirais ton degré de dépendance ?**

Gisèle : c'est difficile de répondre à cette question là de façon unilatérale. Je dirais que comme je suis indépendante, j'ai peut-être plus tendance à être connectée que si j'étais salariée ou avec un cadre de travail défini dans le temps. Ça m'arrive de travailler en vacances, les weekends, le soir et j'essaye de préserver ces temps là de plus en plus, des temps où tu n'es pas dans le boulot. Et tu vois ça questionne aussi le rapport à la confession et à la créativité c'est que, dans ta tête il faut que tu (?)... un sujet. Dernièrement j'ai bossé pour la fédération française de psychothérapie et de psychanalyse, et j'avais un audit de communication à faire pour eux, et pour moi il y a une part de créativité dans ce boulot là parce que tu fais des recherches, tu t'imprègnes, et puis à un moment donné tu dois faire un saut entre ce que tu as accumulé comme information et la recommandation que tu dois faire. Et en fait, si je suis technologiquement déconnectée, néanmoins je continue à être connectée à ce sujet là. Et j'en parle, et j'échange avec d'autres gens sur des trucs que j'ai observés, des conclusions etc. Mais par rapport à la technologie en elle-même, depuis 3 ans là je me fais une semaine tous les ans en juillet où je pars avec un groupe, je vais méditer. Bon j'ai mon téléphone, je checke éventuellement une fois le soir, mais il y a parfois deux trois quatre jours qui passent sans que je regarde mon téléphone.

**Inès : Et est-ce que c'est imposé dans le cadre de ta retraite, est-ce qu'il y a des consignes à respecter ou est-ce toi qui t'imposes ces restrictions ?**

Gisèle : Je ne me les impose pas en fait. Je le fais naturellement. Bien sûr que les gens qui organisent le truc nous le recommande et nous conseillent de vraiment vivre le truc à fond, mais ça génère énormément de plaisir. C'est pas une contrainte, c'est dans le cadre de la semaine que je m'offre.

**Inès : C'est intéressant que tu en parles, parce que ça rejoint une question que je voulais te poser. Comment tu te sens lorsque tu es déconnecté ? Ressens-tu un manque, tel que le fameux FOMO ? Ou est-ce que au contraire tu te sens sereine ?**

Gisèle : J'ai pas du tout l'impression de manquer quoique ce soit. J'essaye d'être complètement en dehors des flux permanents qu'il peut y avoir, entre l'actualité, facebook etc... D'ailleurs je consulte très peu l'actualité. D'ailleurs c'est mal pour mon boulot (rires), mais ça me fait un bien fou car la masse d'actualité qui circule est quand même très négative et du coup ça amène les sujets anxigènes qui circulent dans les médias.

**Inès : Donc tu te sens relativement apaisée, et sereine. Et même dans le cadre de ton travail tu ne ressens pas de manque ? Quelle est ta situation professionnelle d'ailleurs ?**

Gisèle : J'ai ma boîte, c'est moi le patron (rires). Et du coup le patron me dit de temps en temps, on déconnecte. Il y a des weekends que je passe sans regarder mon téléphone, ni mon ordinateur. Et puis il y a cette semaine là que je m'offre tous les ans, depuis 3 ans, et qui est aussi un moment où je préviens mes clients donc je leur dis « voilà cette semaine je vais être entièrement déconnectée donc n'attendez rien de moi ». Et si personne n'attend rien de moi c'est génial !

**Inès : C'est intéressant parce que ta situation fait que tu ne ressens pas forcément d'impératifs à devoir toujours être disponible, tu es un peu « le maître du jeu », c'est toi qui décides à quel moment et dans quelles modalités te contacter.**

Gisèle : Oui. Et il y a même des moments où je dis à mes clients que je suis en rendez-vous, mais je suis pas en rendez-vous. Je suis en rendez-vous avec moi-même et je travaille sur des sujets de fond et du coup je peux avancer. Pendant cette demi-journée de travail je suis pas là quoi.

**Inès : Donc ce temps de travail de fond sur des sujets, sont aussi des temps de déconnexion ? Pas besoin de la connexion internet pour faire de la veille ?**

Gisèle : Si, il m'arrive sur internet pour aller récupérer des infos mais j'ai pas WhatsApp qui sonne, les mails je regarde pas. En revanche il y a des journées où je fais les deux et c'est épuisant quoi.

**Inès : dans le sens où tu fais du multitâche ?**

Gisèle : Oui. Clairement je suis moins productive. Mais c'est un autre travail. Répondre je considère que c'est un autre travail. Et ça fait partie de mes tâches.

**Inès : et tu dis que la déconnexion t'aide en même temps à être plus productive et de gagner en efficacité dans ce que tu fais.**

Gisèle : Oui, et plus rapide aussi.

**Inès : Et pour préciser ta situation professionnelle, tu es chef d'entreprise. Est-ce que tu travailles seule ou est-ce que tu as des salariés ?**

Gisèle : Alors j'ai pas de salariés mais je travaille en réseau. Avec des communicants, des directeurs artistiques, des développeurs web ou avec mes clients, mais je suis jamais seule.

**Inès : Tu es en freelance mais tu as d'autres partenariats avec d'autres personnes ?**

Gisèle : C'est ça.

**Inès : et du coup j'avais une dernière question, quel est ton avis sur les applications de déconnexion ?**

Gisèle : Pour moi c'est très paradoxal d'utiliser la technologie pour organiser sa déconnexion. J'imagine que ça peut être une étape vers la récupération d'une certaine liberté, pouvoir dire « je suis là, je suis pas là ». La vraie déconnexion c'est quand tu laisses complètement de côté ordinateur et téléphone.

**Inès : Pour moi c'est tout bon. As-tu des questions, des choses à ajouter ?**

Gisèle : un des vrais enjeux c'est de garder l'attention des différents publics auxquels on s'adresse.

**Inès : Oui il y a l'attention, il y a également l'enjeu de la temporalité. Dans notre société de l'accélération naît une véritable volonté de décélération, de ralentir, de prendre des temps mort et de ne pas être constamment en quête de l'efficacité et du « toujours plus ».**

Gisèle : D'ailleurs, maintenant que tu en parles, moi j'ai fait le choix de ne pas croître. Je veux pouvoir m'accorder des pauses. Je veux garder un rythme qui reste compatible avec mon rythme physiologique aussi. J'ai besoin de sommeil, j'ai besoin de temps où je fais rien, j'ai besoin de temps où je bouquine, où je fais de la musique, etc. Or ce n'était pas comme ça quand j'ai commencé, j'ai travaillé dans plusieurs agences et il y avait cette espèce de tentation qui était de tout le temps devoir travailler et de produire, de produire et de produire, et quand j'étais dans ce mode de surproduction, ce que je sortais était de moins bonne qualité et j'étais épuisée. Ce n'était pas compatible avec mon rythme physiologique. Et tu mets un temps assez important à récupérer.

Entretien Margaux

### **Comment concevez-vous la notion de déconnexion ?**

Pour ma part je suis accro à mon iPhone, mais je reste relativement « sage » sur les réseaux sociaux, par exemple je me prends peu en photo - en tout cas comparé aux selfies que je peux voir tous les jours. Je ne publie pas forcément les photos de mes voyages (par exemple personne n'a jamais vu mes photos de mon 2e voyage au Groenland ! Ni le 3e d'ailleurs). Du coup j'ai un lien, bien que beaucoup connectée, encore assez « indépendant », et je le mets entre guillemets car je suis quand même accro en quantité. Donc aimant aussi profiter de choses simples - une balade au bord de mer par exemple - je vais préférer déconnecter en faisant autre chose. Ça rime souvent avec nature, balade... ou pourquoi pas lire. Par contre, comme je suis accro, je vais vraiment souvent voir les news, une information professionnelle, si je veux me détendre, je vais jouer à un jeu - qui est d'ailleurs sur mon iPad et pas mon iPhone (confier visuel). L'iPhone est plus pour les échanges et les informations que je lis souvent. De même, je n'utilise pas d'application avec montre connectée... alors du coup je ne sais pas si c'est que je ne suis pas dans la cible ou autre, mais je ne connaissais pas ces applis et je ne vois pas comment elles sont conçues pour déconnecter, tout en utilisant l'appareil dont on veut momentanément se défaire. Je les imagine avec des musiques relaxantes (du coup un mp3 peut suffire), mais à part ça je n'ai aucune idée !

### **Quelle est votre situation professionnelle ? Et est-ce que vous utilisez votre téléphone, votre tablette, votre ordinateur à la fois comme outils personnels et professionnels ?**

J'ai été directeur de cabinet et de la communication pour un maire, là je suis responsable clientèle en agence.

J'utilisais tout pour les deux usages notamment quand j'étais free-lance

Mais là je suis salariée. Par contre je fais tout depuis mon portable personnel : appels, consultation e-mails...



**En comparaison avec votre ancienne vie de free-lance, faites-vous mieux la différence entre vie privée et vie pro? Est-ce que vous vous imposez par exemple des restrictions horaires pour la connexion liée au boulot ? Ou au contraire, ressentez-vous l'impératif de toujours devoir être disponible ?**

Ah ah la quelle question ! En fait je continue à être free-lance. C'est compliqué. Mais en gros je crois que dans la com, salarié ou pas, ça fait longtemps que la pression existe et qu'on doit rester disponibles.

**Est-ce que vous pourriez envisager de vous déconnecter définitivement à l'avenir ?**

Non, je n'aimerais pas me déconnecter définitivement. Un smartphone a plein d'avantages, entre le gps, les emails, la recherche internet. Non non, je ne voudrais pas m'en passer !

# Analyses sémiotiques

## Analyse de Freedom

Freedom est une application payante qui permet de planifier des sessions de déconnexion en bloquant les distractions qui proviennent des appareils électroniques. Elle s'adresse aux utilisateurs qui cherchent à améliorer leur productivité.

### 1. Analyse sémiotique du site

Le site vitrine de l'application Freedom a pour but de fournir des informations sur les fonctionnalités de l'application et de la promouvoir auprès du grand public. Freedom se traduit par "liberté" en français. Il est accessible depuis l'URL <https://freedom.to/>. Commençons par analyser la page d'accueil. L'en-tête de la page comporte à son extrémité gauche le logo de Freedom ( un papillon juxtaposé à la mention "Freedom", les deux éléments étant colorés en vert), suivi du menu de navigation qui donne accès à plusieurs onglets : Caractéristiques, pourquoi Freedom, Tarifs, Télécharger, Assistance, Se connecter, et S'inscrire. Le mode de navigation proposé est exclusivement horizontal, les onglets ne se déclinent pas en sous-onglets. Une bannière visuelle fait suite à l'en-tête du site. C'est une bannière dynamique, qui fait défiler des photos de personnes munies d'appareils électroniques dans des décors naturels, où la couleur vert prévaut. Ces visuels sont accompagnés par du texte, qui réfère à la vocation de l'application : "Cessez d'être distrait par votre téléphone, votre tablette, ou votre ordinateur. Freedom est le bloqueur de site utilisé par plus de 750000 personnes pour regagner la maîtrise de son temps et de sa productivité. Vous aussi, ayez la liberté de faire ce qui compte le plus". La bannière contient également un encart qui permet de se créer un compte, mais nous reviendrons sur ce détail par la suite. La bannière est suivie d'une section qui expose à grands traits la philosophie de Freedom " Nous pensons que la productivité consiste à prioriser les choses qui comptent le plus.", et débouche sur la promesse principale de l'application : " Freedom vous aide à protéger votre temps et votre attention des distractions numériques qui proviennent de tous vos appareils, afin que vous puissiez faire ce que vous aimez vraiment".

La section inférieure présente les titres de presse qui ont participé à faire la promotion de l'application. Parmi eux The New York Times, theguardian ou encore the New Yorker.

Les sections qui suivent déploient tour à tour les fonctionnalités de l'application avec des pictogrammes qui leur confèrent un aspect plus visuel.

Enfin, la partie inférieure du site est dédiée aux utilisateurs de l'application. Une première section recense des témoignages, au travers desquels chaque utilisateur affirme avoir amélioré sa productivité dans le cadre de son travail. Parmi eux, John, dessinateur, confie que Freedom l'a aidé à respecter les dates butoirs imposées par ses clients. Ou encore Amber, qui a pu finir son doctorat dans les temps impartis grâce à l'utilisation de l'application.

Une section intitulée « Utilisée par des personnes incroyablement productives » offre une vue d'ensemble des entreprises et établissements universitaires, tous dotés d'une réputation prestigieuse, qui ont adopté l'application Freedom ; parmi eux Google, Microsoft, et Harvard University. Cette section valorise également les bénéfices de l'application : ainsi, c'est plus de dix millions d'heures qui ont été utilisées « à bon escient » en utilisant Freedom.

La page « Pourquoi Freedom » opère une mise en récit du contexte qui a donné lieu à la création de l'application. Il dresse le constat d'un phénomène d'hyperconnexion aux technologies numériques généralisé, à l'origine des sollicitations qui accaparent les usagers

au quotidien et les privent de leurs capacités à se concentrer . Il est soutenu que les dispositifs numériques sont pensés selon des mécanismes pernicious visant à capter l'attention à des fins commerciales, et le seul moyen de se la réapproprier réside dans l'émancipation aux technologies. Les arguments sont illustrés par des chiffres édifiants qui révèlent les impacts nocifs des TIC sur la productivité, tels que « nous perdons 23min à chaque fois que nous consultons un appareil électronique » et « le multitâche nous rend 40% moins productif ». Il est également affirmé que « la volonté est une ressource limitée », mise à mal par l'énergie que nous consommons à éviter les sollicitations qui parviennent à nous de façon incessante. Le dernier argument mobilisé avance que la bataille de l'homme contre les technologies est perdue d'avance , celui étant conditionné, selon des faits scientifiques, à réagir aux distractions numériques en raison de la satisfaction qu'elles lui procurent. Un rappel des promesses de l'application Freedom intervient à la suite de cet argumentaire, et contraste d'autant plus avec les menaces soulevées précédemment. Freedom est présenté comme le moyen incontournable pour se prémunir contre les technologies et leurs effets néfastes : « Freedom vous aide à regagner l'équilibre dans votre relation avec les technologies, ce qui améliore tous les aspects de votre vie ».

La section inférieure présente une vidéo promotionnelle de l'application, qui reprend les codes du dessin animé. Elle met en scène des personnages dans la vie de tous les jours, en train de jouer au tennis, de passer du temps avec leurs proches et même de gravir le sommet d'une montagne. Le récit se poursuit avec une dimension plus « storytelling » en évoquant les raisons qui ont motivé Fred Stutzman, le fondateur de Freedom, à lancer l'application. Il explique que c'est en ayant lui-même souffert des distractions numériques alors qu'il rédigeait sa thèse de doctorat, qu'il eût l'idée de créer un outil qui permette d'opérer un blocage forcé des appareils électroniques, et ainsi de retrouver un temps à soi pour mener à bien « ce qui compte vraiment ».

La page Tarifs présente 3 formules d'abonnements à l'application Freedom, opérationnel directement après la période d'essai :

- La formule mensuelle offre un accès illimité à Freedom pour 1 mois, à 6,99\$ le mois.
- La formule annuelle offre un accès illimité à Freedom pour 1 an, à 2,42\$ le mois.
- Enfin, la formule « éternelle » qui offre un accès illimité à Freedom au prix unique de 129\$.

On note que la formule annuelle est particulièrement valorisée, du fait de sa « popularité » auprès des utilisateurs.

Freedom offre la possibilité de tester une version d'essai qui donnant droit à 7 sessions de déconnexion. Dès lors que les sessions de la version d'essai expirent, l'application impose la souscription à un abonnement premium qui permet de bénéficier de sessions de déconnexion en illimité et de bloquer tout type d'appareils. L'accès premium offre par ailleurs un accès exclusif au « locked-mode » (mode bloqué) qui empêche de modifier les paramètres d'une session bloquée en cours et de se déconnecter de l'application pendant son utilisation. L'abonnement premium offre par ailleurs des « perks » (avantages) qui se présentent sous la forme de partenariats avec des applications ayant une vocation similaire à l'instar de Brain.fm, une radio payante qui propose de la musique conçue pour se concentrer, méditer et faire des siestes.

La page « téléchargement » donne accès au fichier de téléchargement de l'application sur ordinateur. Enfin, il est possible de se créer un compte sur le site pour pouvoir tester l'application Freedom en mode « web app », et en temps réel.

## **2. Analyse sémiotique de l'application**

L'application Freedom se décline en 4 fenêtres : (1) Sessions, (2) Commencer une session, (3) Listes à bloquer et (4) Réglages.

«Sessions » présente l'ensemble des sessions de déconnexion effectuées sur l'application. 7 sessions sont offertes gratuitement, et il faut souscrire à la version premium pour bénéficier de sessions de déconnexion supplémentaires.

« Commencer une session » permet d'amorcer une session de déconnexion en choisissant la durée souhaitée et les applications à bloquer. La durée minimum d'une session de déconnexion est fixée à 1 minute.

« Blocklist » (listes à bloquer) répertorie une liste d'applications et de sites web à bloquer, principalement dans les catégories suivantes : Réseaux sociaux (Facebook, Instagram, LinkedIn, Pinterest, Tumblr, Twitter), Médias sociaux (Youtube, Reddit), services de streaming (Netflix, Spotify), sites de chat (OKCupid, Slack), sites de e-commerce (Amazon, ebay), médias (NYTimes) boîtes de messagerie (Gmail) et quelques grandes catégories « ombrelles » telles que Adult (sites pour adultes), Gambling (jeux d'argent), Games (jeux), News (actualités), Politics (Politique), Shopping, Social, Sports, et TV/Video . Cette fenêtre se divise en plusieurs sections. D'abord « bloquer tous les sites web » , suivie de « bloquer les applications sur ordinateur » et enfin « Distractions » . Freedom propose par ailleurs de supprimer des listes de blocage.

Dans « Distractions », 8 applications sont sélectionnées par défaut pour être bloquées lors d'une session de déconnexion donnée. Il s'agit de : Facebook, Instagram, LinkedIn, Netflix, Pinterest, Twitter, et Youtube. Ces applications renvoient donc essentiellement à des réseaux sociaux.

« Réglages » se divise en 3 sections : d'abord « Gérer Freedom », qui fournit des informations sur le compte de l'utilisateur et offre la possibilité de mettre à jour l'application vers le compte Premium. Elle permet également d'activer ou de désactiver le « locked mode » (mode blocage) et de se déconnecter de l'application (« log out »). Le mode blocage a visée d'empêcher de se déconnecter de Freedom lorsqu'une session de déconnexion est en cours. La deuxième section « Notifications » génère l'envoi de notifications lorsqu'une session de déconnexion commence ou bien lorsqu'elle se termine (avec la possibilité de les activer ou de les désactiver). Enfin la section « Plus d'informations » redirige vers le site web et les réseaux sociaux de Freedom (« À propos de Freedom ») (« Suivre Freedom sur Twitter »)(« Suivre Freedom sur Facebook »). , de noter Freedom sur App store (« Vous aimez Freedom? »).

On note que l'application n'offre pas la possibilité de bloquer appels et SMS.

### **Synthèse**

Freedom est une application payante qui permet de planifier des sessions de déconnexion en bloquant les distractions qui proviennent des appareils électroniques. Sa promesse s'articule autour du « Freedom time », un concept original se traduisant par « temps de liberté ». Ce concept est associé à la notion de temps qualitatif, qui occupe une place centrale dans le

discours du dispositif. L'analyse que nous allons mener repose sur deux supports : le site vitrine et l'application de Freedom.

## 1. Un imaginaire de décélération propre au temps qualitatif...

Le site vitrine de Freedom est un support à visée promotionnelle : il met en lumière les valeurs portées par le dispositif et vise à apporter des informations complémentaires sur les fonctionnalités de l'application. Il est accessible depuis l'URL <https://freedom.to/>. Freedom se traduit par "liberté" en français. Le « Freedom time » est la promesse phare du dispositif. Il renvoie à la notion de temps qualitatif, qui s'oppose avec le temps gaspillé à utiliser les technologies de façon compulsive. En effet, la vocation de Freedom mise en avant sur la page d'accueil semble appuyer ce constat :

*« Freedom vous aide à protéger votre temps et votre attention des distractions numériques qui proviennent de tous vos appareils, afin que vous puissiez faire ce que vous aimez vraiment ».*

La notion de temps qualitatif ou de « Freedom Time » renvoie donc à faire « ce qu'on aime vraiment ». Mais à quoi correspond véritablement cette promesse équivoque ? Sur la page « Pourquoi Freedom », la vidéo promotionnelle de l'application est accessible. Reprenant les codes du dessin animé, elle illustre des personnages dans la vie de tous les jours en train de s'adonner à des activités sportives, et de passer du temps avec leurs proches. On note qu'aucun d'eux n'est muni d'un appareil électronique. La vidéo est accompagnée d'un discours déployant les promesses de l'application :

*« Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, email, telles sont les distractions numériques qui envahissent nos vies. Elles peuvent être des divertissements amusants, mais elles ont un coût très important. Elles nous empêchent d'être productifs et de donner le meilleur de nous-même, mais le pire, c'est qu'elles nous volent du temps. Du temps que nous pourrions passer avec nos familles, nos amis, nos proches, le temps qui pourrait être utilisé pour nous améliorer ou pour profiter des choses qui comptent le plus pour nous ou qui contribuent à enrichir nos vies ».*

La notion de temps qualitatif se réfère donc à des activités essentiellement sociales, en contact avec les autres. Le « Freedom time » c'est donc la promesse de développer des relations authentiques hors des écrans. L'argument de la performance est également soulevé dans une moindre mesure, mais nous reviendrons sur ce point par la suite.

De même, la notion de temps qualitatif renvoie au contact avec la nature, et plusieurs éléments sur le site renforcent cette association d'idées : d'abord, le logo de Freedom est coloré en vert et représente un papillon. Ensuite, bien que le site présente un design épuré, la couleur verte y est omniprésente. Enfin, la bannière de la page d'accueil fait défiler des photos en décors naturels (on y voit des personnes munies de leurs appareils électroniques dans des parcs). Conjugés ensemble, ces éléments renforcent l'association du temps qualitatif à ce qui relève de la reconnexion avec le vivant.

Ainsi, le discours déployé par Freedom repose sur les fondements du mouvement décélérationniste : une invitation à se déconnecter pour se reconnecter à l'essentiel. L'essentiel est abordé ici comme « ce qui compte vraiment » à savoir, le temps passé dans la nature, l'amour, l'amitié, somme toute les plaisirs simples de la vie. Freedom promet ainsi aux utilisateurs du « Freedom time », du temps pour se consacrer à l'essentiel. Néanmoins, si

cette notion de temps qualitatif semble s'apparenter aux valeurs de la décélération, en surface, nous allons voir qu'elle est également majoritairement mobilisée pour prôner les valeurs de la performance.

2. ... instrumentalisé au profit de la productivité.

En effet, l'argumentaire du site manifeste une injonction forte à être productif et efficace. La page « Pourquoi Freedom » opère une mise en récit du contexte qui a donné lieu à la création de l'application. Le constat d'un phénomène d'hyperconnectivité à l'origine des sollicitations qui privent les usagers de leurs capacités à se concentrer est dressé. Ces arguments sont illustrés par des chiffres édifiants, qui révèlent les impacts nocifs des technologies sur la productivité : « nous perdons 23min à chaque fois que nous consultons un appareil électronique » par exemple, ou encore « le multitâche nous rend 40% moins productif ». De même, Freedom puise dans un imaginaire propre à la critique des nouvelles technologies. Celles-ci sont diabolisées en raison de leurs effets nocifs sur la concentration, et il est soutenu que qu'elles sont pensées selon des mécanismes pernicioseux visant à capter l'attention des utilisateurs à des fins commerciales. Freedom se présente donc comme un remède phare pour s'émanciper des technologies et redevenir « maître » de son temps. Se libérer revient donc à s'affranchir de l'emprise du numérique. Ceci est notamment mis en évidence dans la vidéo promotionnelle diffusée sur le site : une scène en particulier illustre des personnages menottés à leurs smartphones, métaphore ultime de la servitude aux technologies.

Le temps perdu à cause des distractions numériques est compté, et accentue le sentiment que chaque minute compte. Le champ lexical de la productivité est essentiellement mobilisé. En se libérant de l'emprise des technologies, l'utilisateur a la promesse de décupler ses capacités à être productif.

Sur la page d'accueil, une section intitulée « Utilisée par des personnes incroyablement productives » offre une vue d'ensemble des entreprises et établissements universitaires qui utilisent l'application Freedom ; parmi eux Google, Microsoft, et Harvard University. Ces acteurs incarnent des entreprises leaders ainsi que des établissements de prestige. Du fait de leur rayonnement mondial, l'association faite entre ces acteurs et la notion de performance est évidente : le rapport établi entre productivité et excellence confère à Freedom l'image d'un outil indispensable pour réussir. La section suivante met en lumière des témoignages d'utilisateurs évoquant les bienfaits de l'application, exclusivement sur le plan professionnel. Parmi eux, John, dessinateur, confie que Freedom l'a aidé à respecter les dates butoirs imposées par ses clients. Ou encore Amber, se réjouit d'avoir pu finir sa thèse de doctorat dans les temps impartis.

Les discours véhiculés sur le site encensent les valeurs de réussite professionnelle et de productivité, et mettent Freedom à leur service. Le « Freedom Time » c'est aussi du temps libéré pour être productif en vue d'atteindre l'excellence. Un discours propre au culte de la performance, qui comme nous l'avons précédemment évoqué, est pilier de la société de l'accélération. La promesse véritable de Freedom est de fait équivoque, et donne à être interprétée par son utilisateur.

### 3. Freedom, une déconnexion sous conditions

L'application de Freedom présente une conception simpliste, et la couleur verte y est également dominante. Elle se décline en 4 fenêtres :

1. «Sessions » présente l'ensemble des sessions de déconnexion effectuées sur l'application. 7 sessions sont offertes gratuitement, et il faut souscrire à la version premium pour bénéficier de sessions de déconnexion supplémentaires.
2. « Commencer une session » permet d'amorcer une session de déconnexion en choisissant la durée souhaitée et les applications à bloquer. La durée minimum d'une session de déconnexion est fixée à 1 minute.
3. « Listes à bloquer » dresse une liste d'applications et de sites web à bloquer.
4. « Réglages » permet d'accéder aux paramètres de l'application.

Freedom offre la possibilité de tester une version d'essai qui donne droit à 7 sessions de déconnexion. Lorsque que les sessions de la version d'essai expirent, l'application impose la souscription à un abonnement premium qui permet de bénéficier de sessions de déconnexion en illimité et de bloquer tout type d'appareils.

En premier lieu, notons que la déconnexion proposée par l'application est toujours temporaire, jamais définitive : il est possible de planifier des sessions de déconnexion qui n'excèdent pas une durée totale de 23h. De même, l'application affiche une déconnexion partielle : l'utilisateur peut choisir désactiver le mode « blocage » pour pouvoir interrompre sa session en deçà du temps initial fixé. Le mode de déconnexion proposé n'est en aucun cas contraignant, et l'utilisateur peut l'interrompre à tout moment. De même, l'application ne permet pas de bloquer les appels et les SMS. Seules les distractions numériques sont prises en compte.

Ces fonctionnalités suggèrent que l'application a été pensée pour se déconnecter, tout en étant disponible en cas d'impératifs.

Les fonctionnalités accessibles sur la version premium offrent par ailleurs un accès exclusif au « mode verrouillage » qui empêche de modifier les paramètres d'une session bloquée en cours.

Pour quelle raison cette fonctionnalité est-elle disponible uniquement sur la version premium ? Suggère-t-elle que la productivité a un prix, et que tout se paie pour réussir ? Ou bien permet-elle simplement à la mère ou au père de famille de passer du temps avec ses enfants sans prendre le risque d'être interrompu par des sollicitations imprévues ? Dans les deux cas, le droit de se déconnecter apparaît comme un luxe qui n'est pas accessible à tous.

En définitive, Freedom puise dans les imaginaires propres à la décélération et à la critique des nouvelles technologies pour vendre du temps de déconnexion. Ce temps de déconnexion est associé à la notion de « temps qualitatif », qui permet de se consacrer à ce qui compte vraiment. Or, cette promesse n'est pas sans ambiguïté : le dispositif prône à la fois les valeurs de la décélération et de la performance. Mais le fait que l'application soit classée dans la catégorie « productivité » sur les boutiques Apple Store et Android suggère qu'elle a choisi son camp.

L'utilisateur est libre de s'approprier l'outil comme il l'entend et de définir lui-même son temps de déconnexion. Certaines fonctionnalités sont néanmoins rendues accessibles moyennant la souscription à l'abonnement premium, telles que la possibilité de ne pas désactiver le mode de déverrouillage lorsqu'une session de déconnexion est en cours. Ceci

donne à penser que le droit de se déconnecter est une pratique qui tend à être accessible uniquement aux plus privilégiés ; ceux qui disposent du capital financier, ou ceux qui n'ont pas à se soucier des impératifs.

## Analyse sémiotique Forest

### Site

Le site reprend grosso modo les mêmes éléments de langage que l'application. Il s'agit d'une page divisée en plusieurs sections. D'abord le nom de l'application souligné de sa tagline « Stay focused, be present ».

Puis trois vignettes qui illustrent le principe de l'application - À chaque fois que vous voulez vous concentrer, plantez un arbre - l'arbre va grandir dans le cadre du temps défini - l'arbre sera tué si vous quittez l'application.

Puis une section intitulée « bâtissez votre forêt » qui indique que la forêt s'agrandit au fur et à mesure de son temps de déconnexion.

« Se concentrer dans chaque situation » qui dénote des multiples possibilités d'utilisation de Forest,

et enfin, un espace dédié au partenariat avec Trees for the future, qui donne plus d'informations sur leur projet de reforestation.

Puis une section réservée à la publicité.

Et le header comporte des icônes Facebook et Twitter qui dirigent respectivement vers ces réseaux sociaux.

### Application

#### **Analyse de l'application**

J'ai acquis l'app Forest pour un prix de 2,29€. Pas besoin de payer un abonnement une fois cette somme réglée.

#### Première connexion sur l'app :

Plusieurs vignettes / fenêtres à faire défiler les unes à la suite des autres.

1. Plantez un arbre (dès que votre travail demande de la concentration, plantez un arbre).
2. Raccrochez..(Pendant que vous travaillez, l'arbre va pousser durant 30mins)
3. ..Pour mieux penser (L'arbre sera tué si vous quittez cette application)
4. Bâtissez votre forêt (Plus vous travaillez dur, plus votre forêt sera luxuriante !)
5. Changement d'habitude (Boostez votre productivité, travaillez "sans smartphone")
6. Utilisez Forest, soyez plus efficace au quotidien (Travail, Études, Amis).

Je presse sur le bouton go, qui amorce mon utilisation de l'application.



Avant de commencer une séance de déconnexion, une fenêtre « diagnostic et utilisation » apparaît et m'avertit que mes données relatives à mon « comportement d'utilisation » seront collectées pour « résoudre les problèmes » et « aider à « améliorer Forest ». J'accepte. J'ai maintenant la possibilité de me lancer.

La page de lancement d'une session de déconnexion se présente de la manière suivante :

- En haut à gauche, une icône déroule un menu lorsque je clique dessus. Ce menu comporte plusieurs onglets : Forest, Chronologie, Étiquettes, Ami, Succès, Boutique, Forêt réelle, et Paramètres. Au pied du menu, un logo avec la mention « Seekrtech » apparaît et redirige vers la page de l'entreprise qui a conçu l'app Forest.
- En haut au centre, une icône avec un bonhomme accolée à une icône avec deux bonhommes. La première indique que l'utilisateur est tout seul à utiliser l'application. La seconde indique que l'utilisateur peut inviter ses amis à utiliser l'application simultanément via la création d'une « salle » dont il sera l'hôte, et dans laquelle il pourra inviter les personnes de son choix. C'est alors à l'hôte d'enclencher une session de déconnexion et ses amis seront également contraints de ne pas utiliser leur téléphone, au risque de tuer l'arbre qu'ils font pousser tous ensemble.
- En haut à droite, une icône de la forme d'un curseur avec le chiffre « 0 » à ses côtés, probablement un compteur de session de déconnexion. Il s'agit en fait d'une pièce de monnaie qui indique le nombre de crédits disponibles, nécessaires pour acheter de nouveaux arbres par exemple.
- Au centre de la page, une icône circulaire qui présente en son sein un buisson, ou un arbre, en fonction du temps de déconnexion choisi. Cette icône est entourée par un curseur, qui permet de choisir le temps d'une sessions de déconnexion. Au dessus de cette icône, la mention « lancez-vous » qui est une injonction à commencer une session de déconnexion. En dessous de cette icône, le temps total de déconnexion choisi et un bouton avec la mention « plant », qui signifie « planter », métaphore du temps de déconnexion car il suffit de planter un arbre pour se déconnecter.

Je teste une session de déconnexion de 10min en réglant le curseur de temps sur 10min. L'application me demande si j'autorise Forest à m'envoyer des notifications pendant mon utilisation de l'application, ce que j'accepte.

Ma session de déconnexion commence avec une jeune pousse. Au dessus, l'injonction « posez votre téléphone » pour mieux laisser le buisson pousser. En dessous de l'icône avec la jeune pousse, mon temps restant de déconnexion défile. Le bouton « abandonner » donne à l'utilisateur la possibilité d'abandonner.

Au bout de 3 min écoulée, la mention au dessus de l'icône change. Il ne s'agit plus de « poser mon téléphone » mais de « m'accrocher » avec la mention « accrochez-vous ! ».

Au bout de 8 min, « silence ça pousse » puis « plantez un arbre et partez à la conquête du monde ».

Au bout de 9min, « ce que vous plantez maintenant sera récolté plus tard ».

À 1min20, « arrêtez de me regarder » , puis au bout d'1min « vous y êtes presque »

En haut à gauche, une icône avec un crayon permet de catégoriser son temps de déconnexion avec plusieurs propositions. Je reviendrai sur cette fonctionnalité plus tard.

En haut à droite de la fenêtre, une icône avec un casque apparaît et donne la possibilité d'activer un son pendant sa session de déconnexion. Le son disponible par défaut s'intitule « Pluie dans la forêt » et reproduit, comme son nom l'indique, les sonorités d'un temps pluvieux dans une forêt durant une session de déconnexion. L'application donne la possibilité d'activer, ou non, ce son.

À la fin de mon temps de déconnexion de 10min, l'application me félicite d'avoir respecté mon temps de déconnexion en m'informant que mon « arbre » a poussé, et elle me gratifie de trois crédits. Nous verrons par la suite quelle est l'utilité d'utiliser ces trois crédits.

J'ai alors la possibilité de «faire une pause » depuis l'icône avec une horloge, de catégoriser mon temps de déconnexion avec l'icône crayon et même d'enregistrer mon score depuis l'icône « disquette ».

Je choisis de faire une pause pour voir si ça varie du temps de déconnexion. Rien ne se passe, à part les minutes de mon temps de pause qui s'écoulent les unes après les autres. J'ai la possibilité d'interrompre ma pause sans mettre en péril mes résultats ou de risquer de tuer le petit buisson qui a poussé. Je choisis de mettre un terme à mon temps de pause.

L'application me propose alors de synchroniser mon compte Forest sur le Cloud en me créant un compte. Ce que je n'aurais pas fait en temps normal, mais j'accepte de jouer le jeu.

Je cède donc mes données personnelles à Forest pour pouvoir synchroniser mon compte sur le Cloud, sans que le but de cette démarche soit explicite.

J'ai cultivé pendant 10min aujourd'hui, l'application me gratifie alors de 103 crédits.

Je choisis de lancer une nouvelle session de déconnexion en me mettant en tête de l'interrompre pour voir ce que ça fait à mon arbre.

Cette fois, je règle mon temps de déconnexion sur 30min, ce qui me donne le droit de faire pousser un arbre et non un buisson. J'enclenche le compteur... C'est parti !

Des messages qui se veulent encourageants défilent en parallèle... À 28min, un « laisse-moi tranquille », comme si mon téléphone s'adressait à moi. L'application me tutoie et me vouvoie une fois par alternance.

Je décide alors de me connecter sur Instagram et l'application m'envoie la notification suivante « votre arbre est mourant ». Je décide alors de retourner sur l'application.

Sur l'icône, la jeune pousse a laissé place à un arbre nu, dépourvu de feuillage, et surmonté par la mention « Oups ! Faîtes mieux la prochaine fois ».

Je retourne sur la page principale qui m'informe que j'ai cultivé pendant 13min aujourd'hui (10min lors de ma première session de déconnexion, 3min sur 30 lors de la deuxième. ) »

### Analyse détaillée de l'application

- L'onglet « Forest » offre un aperçu de la forêt, qui est censée grandir au fur et à mesure des sessions de déconnexion, dans la logique 1 session = 1 arbre planté. Lorsque la forêt est vide et qu'il n'y a pas eu de session de déconnexion récente, un panneau avec un smiley triste apparaît. Au contraire, lorsque des sessions de déconnexion ont été effectuées, la forêt se peuple peu à peu, à la fois avec des arbres à feuillage (résultat d'une session de déconnexion réussie) et des arbres sans feuillage (résultat d'une session de déconnexion ratée). (voir capture)

- L'onglet « Chronologie » dresse un historique de l'activité de l'utilisateur sur l'application. (voir capture)
- L'onglet « Étiquettes » permet de catégoriser le temps de déconnexion sous des étiquettes telles que « travail », « étude », « social », « repos », « divertissement », « autre » et « sport » afin d'aboutir à une gestion optimale de son temps. Il est également possible de définir de nouvelles étiquettes. L'application semble suggérer à quoi son temps devrait être alloué pour mener une vie épanouissante. Cliquer sur une étiquette donne lieu à une synthèse du temps de déconnexion alloué pour l'activité concernée, à savoir combien d'arbres sont « sains », combien d'arbres sont « morts » le temps moyen alloué à des sessions de déconnexion réussies et le temps moyen alloué à des sessions de déconnexions manquées). Enfin, un graphique illustre une répartition ciblée du temps au fil des heures. Au sein de la fenêtre « Étiquettes », l'onglet aperçu offre une vision globale du temps passé en fonction des activités auxquelles il a été loué, sur une période journalière, hebdomadaire, mensuelle, ou annuelle.
- L'onglet « Ami » permet de comparer son score de déconnexion avec ses amis, à condition qu'ils utilisent l'application, et également à l'échelle mondiale.
- L'onglet « Succès » s'ancre dans la même logique puisqu'il accorde des récompenses en fonction du temps de déconnexion passé. Plus on se déconnecte via l'app, plus on accède à un niveau de récompense supérieur qui octroie, entre autre, un nouveau statut à l'utilisateur et des crédits à utiliser dans la boutique - nous reviendrons sur ce point ultérieurement dans notre analyse. De même, une autre catégorie de récompenses est présentée et se rapporte au nombre d'amis que l'on suit sur l'application. Plus ce nombre est élevé, plus on récolte des crédits en bénéficiant d'une nouvelle récompense.
- L'onglet « boutique » donne accès à une palette d'arbres, de buissons et même de fleurs que l'on peut obtenir à partir d'un certain nombre de crédits. Ces crédits sont octroyés selon le temps passé sur l'application, ou selon le nombre d'amis que l'on suit. Ces objets à acquérir permettent de décorer sa forêt pour un rendu plus esthétique et agréable. En outre, Il est possible d'acheter des sons ambiants avec ses crédits, à activer pendant une session de déconnexion donnée.
- L'onglet « Forêt réelle » est dédié à un projet porté par l'organisation Tree for the Future en partenariat avec l'application Forest. Il donne la possibilité à l'utilisateur d'allouer ses crédits de déconnexion à la plantation d'arbres dans le monde. En effet, 2500 crédits permettent de planter un arbre réel. La déconnexion mise au service d'une bonne cause.
- Enfin l'onglet paramètres, qui présente des paramètres réglés par défaut tels que « notifications » ou « activer la fonctionnalité pour planter ensemble ».

## Synthèse

Forest est une application qui permet de se déconnecter le temps de planter un arbre. Elle est accessible sur smartphone uniquement, et ne bloque pas directement les distractions qui en proviennent. Au contraire, l'utilisateur est libre de répondre aux sollicitations qui surviennent pendant sa session de déconnexion à tout moment. Seul risque : son arbre meurt si il se détourne de l'application. L'analyse que nous allons mener repose à la fois sur le site vitrine et l'application de Forest.

la forêt s'agrandit au fur et à mesure de son temps de déconnexion.

En dessous de cette icône, le temps total de déconnexion choisi et un bouton avec la mention « plant », qui signifie « planter », métaphore du temps de déconnexion car il suffit de planter un arbre pour se déconnecter.

l'application me félicite d'avoir respecté mon temps de déconnexion en m'informant que mon « arbre » a poussé, et elle me gratifie de trois crédits

activer un son pendant sa session de déconnexion

L'onglet « Ami » permet de comparer son score de déconnexion avec ses amis, à condition qu'ils utilisent l'application, et également à l'échelle mondiale.

L'onglet « Succès » s'ancre dans la même logique puisqu'il accorde des récompenses en fonction du temps de déconnexion passé. Plus on se déconnecte via l'app, plus on accède à un niveau de récompense supérieur qui octroie, entre autre, un nouveau statut à l'utilisateur et des crédits à utiliser dans la boutique -

De même, une autre catégorie de récompenses est présentée et se rapporte au nombre d'amis que l'on suit sur l'application. Plus ce nombre est élevé, plus on récolte des crédits en bénéficiant d'une nouvelle récompense.

Ces objets à acquérir permettent de décorer sa forêt pour un rendu plus esthétique et agréable.

Il est possible d'acheter des sons ambiants avec ses crédits, à activer pendant une session de déconnexion donnée.

Enfin l'onglet paramètres, qui présente des paramètres réglés par défaut tels que « notifications » ou « activer la fonctionnalité pour planter ensemble ».

Application de déconnexion ou Minuteur pomodoro ?

« Stay focused, be present ».

« Se concentrer dans chaque situation »

« Plus vous travaillez dur, plus votre forêt sera luxuriante ! »

Utilisez Forest, soyez plus efficace au quotidien (Travail, Études, Amis).

« ce que vous plantez maintenant sera récolté plus tard »

L'onglet « Étiquettes » permet de catégoriser le temps de déconnexion sous des étiquettes telles que « travail », « étude », « social », « repos », « divertissement », « autre » et « sport » afin d'aboutir à une gestion optimale de son temps.

L'efficacité à tout prix

C'est alors à l'hôte d'enclencher une session de déconnexion et ses amis seront également contraints de ne pas utiliser leur téléphone, au risque de tuer l'arbre qu'ils font pousser tous ensemble.

Je décide alors de me connecter sur Instagram et l'application m'envoie la notification suivante « votre arbre est mourant ».

L'onglet « Forêt réelle » est dédié à un projet porté par l'organisation Tree for the Future en partenariat avec l'application Forest. Il donne la possibilité à l'utilisateur d'allouer ses crédits de déconnexion à la plantation d'arbres dans le monde. En effet, 2500 crédits permettent de planter un arbre réel. La déconnexion mise au service d'une bonne cause.

## Synthèse

Forest est une application payante qui permet de se déconnecter le temps de planter un arbre. Elle est accessible sur smartphone, mais ne bloque pas directement les distractions qui en proviennent. Au contraire, l'utilisateur est libre d'y répondre pendant sa session de déconnexion. Seul risque : son arbre meurt si il quitte l'application. La promesse de Forest est la suivante : "Décrochez de votre téléphone pour vous concentrer sur ce qui compte vraiment". L'analyse que nous allons mener repose à la fois sur le site vitrine et sur l'application de Forest.

### **Forest, une expérience gamifiée de la déconnexion**

Forest se base sur un concept original : la gamification de la déconnexion.

En effet, chaque session de déconnexion se matérialise par un arbre, qui grandit au fur et à mesure du temps écoulé. Si l'utilisateur arrive au terme du temps qu'il s'est fixé, il remporte un arbre. Au contraire, si il ne parvient pas à atteindre son objectif, son arbre meurt. Plus il effectue de sessions sur l'application, plus il remporte d'arbres qui lui permettront de bâtir une forêt.

Nous avons testé l'application en temps réel pour vivre l'expérience de déconnexion proposée par Forest. L'application nous embarque dans un univers ludique et coloré qui évoque la nature et le bien-être. Le site vitrine renvoie la même impression.

La page de lancement d'une session se présente de la façon suivante :

En haut au centre figure une icône avec un bonhomme juxtaposée à une icône avec deux bonhommes : la première renvoie à un mode "solo", l'utilisateur es alors le seul à utiliser l'application sur la session en cours, alors que la seconde renvoie à un mode "multi-joueur". L'utilisateur peut inviter ses amis à utiliser l'application simultanément via la création d'une « salle » dont il sera l'hôte, et dans laquelle il pourra inviter les personnes de son choix. Cette fonctionnalité instaure un espace de sociabilité au sein de l'application.

De même, l'application offre la possibilité de comparer son score de déconnexion avec ses amis, à condition qu'ils utilisent l'application. On peut aussi comparer son score avec

l'ensemble des utilisateurs de Forest dans le monde. En haut à droite de la page, une icône qui symbolise une pièce de monnaie est juxtaposée à un compteur à crédits.

Au centre de la page, une icône circulaire porte en son sein un buisson, ou un arbre, en fonction du temps de déconnexion fixé (un buisson si le temps est inférieur à 20min, un arbre si le temps est supérieur à 20min) Cette icône est entourée d'un curseur, qui permet de déterminer un temps. Au dessus de cette icône figure l'expression "lancez-vous". En dessous de cette icône apparaissent le temps fixé et un bouton estampé de l'inscription « planter ».

Nous pressons le bouton, notre session est enclenchée.

Elle donne lieu à une nouvelle page, qui arbore en son centre une icône circulaire contenant une jeune pousse. Au fur et à mesure que notre pousse grandit, des expressions défilent successivement telles que "Posez votre téléphone", "Accrochez-vous", "Silence ça pousse", "Arrêtez de me regarder", etc...

Si l'application prône le décrochage de son téléphone, elle invite aussi à y prêter attention. Un bouton marqué par l'inscription "Abandonner" est insérée sous l'icône. Si nous pressons ce bouton, notre arbre meurt.

En haut à droite de cette page, nous notons la présence d'un bouton qui représente un casque audio. Il s'agit d'une fonctionnalité permettant d'activer des sons d'ambiance pendant une session de déconnexion. Le son disponible par défaut s'intitule « Pluie dans la forêt » et reproduit, comme son nom l'indique, les sonorités d'un temps pluvieux dans une forêt. L'application donne la possibilité d'activer, ou non, ce son. D'autres sons d'ambiance sont accessibles en échange de crédits.

Au terme de notre session de déconnexion, l'application nous félicite d'avoir respecté le temps prévu en nous gratifiant de trois crédits. Ces trois crédits viennent s'ajouter au compteur que nous avons évoqué plus haut. Nous pouvons dépenser les crédits sur la page "boutique" de l'application, qui propose à la vente une grande diversité d'arbres, de buissons, et même de plantes exotiques. Ces items permettent de décorer sa forêt en l'enrichissant de nouvelles espèces. Les crédits sont octroyés de deux façons : soit en fonction du temps passé sur l'application, soit en fonction du nombre d'amis qu'on invite sur l'application. Ainsi, plus on passe de temps sur l'application, plus on est récompensé. Notons qu'il est également possible de faire une pause chronométrée avant de débiter une nouvelle session de déconnexion.

Nous nous essayons au deuxième cas de figure : interrompre volontairement une session en cours. Alors que nous décidons de nous connecter à une autre application au bout de quelques minutes, Forest nous envoie instantanément la notification "Votre arbre est mourant !". Nous retournons donc sur l'application mais il est trop tard : notre jeune pousse a laissé place à un arbre sinistre et défeuillé, accompagné par la mention " Oups ! faites mieux la prochaine fois".

En définitive, Forest propose bien une expérience gamifiée de la déconnexion : univers ludique, système de récompense, compétition avec d'autres joueur notifications,... ces éléments contribuent à enrichir l'expérience de l'utilisateur sur l'application et l'encouragent à "rester connecté". Un paradoxe qui mérite d'être soulevé car il nous amène à considérer ce dispositif sous un autre angle : nous l'avons vu, plus l'utilisateur reste concentré sur le temps qu'il s'est fixé - ce qui l'amène à ne pas interagir avec son téléphone, et à rester connecté sur l'application - plus il s'en voit récompensé. Forest semble reprendre les grands principes de la technique Pomodoro.

## **Application de déconnexion ou minuteur pomodoro ?**

La technique pomodoro est "une technique de gestion du temps qui se base sur un minuteur permettant de respecter des périodes de 25min appelées pomodori (...) ces différentes périodes de travail sont séparées par de courtes pauses. La méthode a pour principale prétention que des pauses régulières favorisent l'agilité intellectuelle".

Comme nous l'avons évoqué, la promesse de Forest est de permettre à l'utilisateur de ne utiliser son téléphone pour qu'il se concentre sur ce qui compte vraiment. Sur la page d'accueil du site, une section expose les contextes dans lesquels Forest peut être utilisée : au bureau, à la bibliothèque, ou avec des amis. L'usage de cet outil semble principalement se destiner à la sphère professionnelle. "Ce qui compte vraiment", selon le discours de l'application, est associé au travail. Se concentrer pour produire un travail s'inscrit dans une logique de productivité. De fait, les gains classiques de la déconnexion ne sont pas entendus. Au contraire, l'utilisateur gagne à être productif pendant son temps déconnecté : l'effort de son labeur est récompensé par un arbre. De même, au terme de chaque session de déconnexion lui est donné la possibilité de s'accorder des pauses.

La finalité de la déconnexion n'est pas la déconnexion en elle-même, mais l'efficacité. Sur la page d'accueil du site, une section intitulée "Bâissez votre forêt" illustre une forêt accompagnée de la mention "Continuez à bâtir votre forêt tous les jours, chaque arbre représentant votre temps productif". La forêt symbolise alors le fruit d'un dur labeur. D'autres éléments nous permettent d'appuyer ce constat : la toute première fois que nous nous sommes connectés à l'application, une courte démo a défilé sous nos yeux, présentant successivement des images accompagnées des expressions : "se concentrer dans chaque situation", "plus vous travaillez dur, plus votre forêt sera luxuriante" et "utilisez Forest, soyez plus efficace au quotidien". "Se concentrer", "travailler", "efficace" relèvent du champ lexical de la productivité. Le temps déconnecté, tel qu'il est proposé par Forest, est mis au service de la productivité et de l'efficacité.

L'efficacité implique également de gérer son temps de façon optimale : Forest propose ainsi une fonctionnalité qui permet d'étiqueter son temps de déconnexion selon plusieurs catégories : "travail", "étude", "social", "repos".

Enfin, l'efficacité n'est pas restreinte au domaine du professionnel : c'est une philosophie de vie à adopter. Les fonctionnalités de Forest semblent inciter les utilisateurs à aller dans ce sens.

## **L'efficacité à tout prix**

La vision de Forest est empreinte d'un discours moralisateur : en effet, l'utilisateur court le risque de tuer son arbre si il n'a pas réussi à rester concentré jusqu'au bout. Il est certes responsabilisé par l'absence de fonctionnalités restrictives visant à limiter les distractions numériques, mais ressent une pression d'autant plus forte à devoir rester concentré.

De même, la fonctionnalité qui permet d'inviter ses amis à participer à une session de déconnexion s'opère sous les conditions suivantes : si l'un des participants quitte l'application, c'est l'arbre qu'ils font pousser en commun qui meurt - de quoi alourdir la charge de responsabilité individuelle.

Enfin, il est mentionné sur le site que Forest a établi un partenariat avec Tree for the Futures, une ONG spécialisée dans la reforestation. Il donne la possibilité à l'utilisateur d'allouer ses crédits de déconnexion à la plantation d'arbres dans le monde. En effet, 2500 crédits permettent de planter un arbre réel. L'injonction à l'efficacité est mise au service d'une bonne cause : en étant productif, l'utilisateur a la promesse de sauver le monde.

Analyse Space

## **Premières impressions**

Nom du site : SPACE - espace en français

PAGE d'accueil

Promesse : trouvez votre équilibre vie / téléphone

1ère section : vocation et promesses de l'application.

Programme de coaching personnalisé pour mieux prendre conscience de l'utilisation de son téléphone et des impacts que ça génère sur sa vie.

Poser son téléphone et regarder le monde autour de soi.

2ème section : bannière dynamique qui offre un aperçu des fonctionnalités

1. Prenez le contrôle : fixez-vous des objectifs et suivez vos progrès au quotidien
2. Faîtes-le avec des amis : comparez vos usages avec un groupe d'amis ou même le reste du monde
3. Laissez-nous vous aider : utilisez notre boîte à outils et collectez des récompenses pour vous éloigner de votre mobile.
4. Vivez le JOMO (Joy of Missing Out) : soyez informés et inspirés par nos recherches, nos trucs et astuces et nos citations inspirantes.

3ème section : expose les bénéfices-produits principaux de l'application

- Meilleure application pour lutter contre l'addiction téléphonique (téléchargée par plus de 2m d'utilisateur dans le monde, classée meilleure appli par Google Play, 4.5 étoiles sur Android)
- Les utilisateurs de Space passent moins de temps sur leur téléphone (2H46 par jour en comparaison avec la durée moyenne des utilisateurs américains de 4H16 par jour)
- SPACE améliore votre productivité

4e section : compile des témoignages d'utilisateurs

« Super simple, je peux visualiser mes progrès »

« Meilleure application contre l'addiction téléphonique »

5e section : partenariats médias

PAGE Philosophie

Met en lumière le contexte qui a donné naissance à l'application Space.

Argument n°1 : pour beaucoup, utiliser son téléphone n'est pas un choix conscient, c'est une habitude (imaginaire technologie)

Argument n°2 : l'utilisation de son téléphone engendre une perte de lien avec le monde réel and les relations véritables. (imaginaire décélération)



Argument n°3 : L'utilisation de son téléphone met à mal la créativité, qui émerge dans les moments oisifs, qui permettent à notre esprit de divaguer.

Toutefois « la réponse ne réside pas dans l'abandon total des technologies » car c'est « irréaliste et innécessaire. » En revanche, on peut contrôler la manière à laquelle on utilise les technologies.

MAIS se couper des habitudes négatives prend du temps - c'est pourquoi les utilisateurs ont besoin d'un petit coup de pouce pour changer leurs habitudes technologiques.

PRINCIPES de SPACE :

- Faire de l'espace (photo avec une jeune femme sur fond de décor naturel, en train de sauter dans les airs, signe d'allégresse)
- Découvrir son équilibre digital (qui dépend d'une personne à une autre ET qui n'implique pas d'être déconnecté of course)
- Soyez courageux. Ennuyez-vous (décélération. se reconnecter à l'essentiel)

QUEL TYPE D'UTILISATEUR ÊTES-VOUS ?

Part du constat que le besoin de connexion émane d'un besoin émotionnel (se divertir, se sentir aimé, se sentir envié, ou soutenu)

Il faut identifier les émotions qui nous sont propre, pour déterminer comment changer ses usages téléphoniques à la manière qui nous correspond le plus.

4 catégories ont été créées pour répondre à ça.

Se déconnecter pour se reconnecter

Reprennent les mécanismes de l'économie de l'attention (notifications, gamification, etc.)

### **Analyse sémiotique du site Space**

Space est une application payante qui propose un programme d'accompagnement personnalisé de 60 jours visant à lutter contre l'addiction téléphonique. Son objectif est de responsabiliser l'utilisateur des usages qu'il fait de son téléphone pour mieux les limiter. La promesse de Space repose donc sur l'atteinte d'un équilibre entre vie connectée et vie déconnectée.

Space se traduit en français par Espace. Cette application dispose d'un site vitrine exclusivement dédié à la promotion de l'application: il ne donne pas la possibilité de l'acheter. Commençons par analyser la page d'accueil. L'en-tête du site a pour arrière-plan une galaxie stylisée qui arbore en son centre le logo de l'application : il représente un cercle marqué d'un symbole. Le logo est souligné par la devise de l'application : "trouvez votre équilibre téléphone-vie". L'en-tête comporte également un menu de navigation donnant accès aux pages suivantes : Space , Notre philosophie, l'application Space, Blog, et Contactez-nous. L'en-tête est suivie d'une section qui présente la vocation de l'application. Elle donne accès à deux liens qui dirigent vers les boutiques Appstore et Google Play où est vendu l'application. La section inférieure se matérialise par une bannière défilante qui expose successivement les fonctionnalités phares de l'application :

1. Prenez le contrôle : fixez-vous des objectifs et suivez vos progrès au quotidien
2. Faites-le avec des amis : comparez vos usages avec un groupe d'amis ou même le reste du monde.

3. Laissez-nous vous aider : utilisez notre boîte à outils et collectez des récompenses pour vous éloigner de votre mobile.

4. Vivez le JOMO (Joy of Missing Out) : soyez informés et inspirés par nos recherches, nos trucs et astuces et nos citations inspirantes.

La section suivante est dédiée aux bénéfices produits de l'application. On apprend ainsi que :

- Les utilisateurs de Space passent moins de temps sur leur téléphone (2H46 par jour en comparaison avec la durée moyenne des utilisateurs américains de 4H16 par jour)
- SPACE améliore votre productivité

La section du dessous compile des témoignages d'utilisateurs, qui encensent l'application et la manière à laquelle elle a changé leur vie : "Meilleure application contre l'addiction téléphonique" ou encore " Exactement ce qu'il me fallait en 2018".

Enfin, une dernière section met en lumière les titres de presse qui ont parlé de l'application : parmi eux se trouvent notamment le magazine Forbes, ou encore Wired.

La page Notre philosophie expose les valeurs défendues par l'application. Elles sont au nombre de trois, et chacune est illustrée par une photo :

1. Faîtes de l'espace (accompagnée par la photo d'une jeune femme au milieu d'une route de campagne, sautant dans les airs avec allégresse).
2. Découvrez votre équilibre digital (accompagnée par la photo d'un bureau sur lequel est posé un smartphone et un ordinateur).
3. Soyez courageux, ennuyez-vous (accompagnée par la photo d'un lac entouré par des montagnes).

Ces valeurs sont accompagnées d'un argumentaire de vente qui expose le contexte dans lequel intervient Space : il est soutenu que, pour beaucoup, utiliser son téléphone n'est pas le fruit d'un choix conscient, mais d'une habitude. L'usage du téléphone est mis en cause dans l'altération du lien avec le monde réel, et dans la perte de moments oisifs, nécessaires pour stimuler la créativité. Il est avancé que la réponse n'est pas dans "l'abandon des technologies" car ce n'est "ni réaliste, ni nécessaire". Plutôt, il s'agit de se couper de ses mauvaises habitudes, mais c'est un processus qui "prend du temps". Space permettrait donc de donner un "coup de pouce" à ceux qui voudraient limiter leurs usages téléphoniques.

Dans cette fin, il est mentionné que l'application propose un diagnostic personnalisé destiné à déterminer le type d'utilisateur que l'on est et fournit des recommandations en fonction.

Space part du constat que le besoin de se déconnecter émane d'un besoin émotionnel précis (se divertir, se sentir aimé, envié, etc.) et que les usages prescrits doivent correspondre à la personnalité de chaque utilisateur. Nous reviendrons sur cette fonctionnalité par la suite.

La page "l'application Space" met en valeur les partenariats développés avec l'application. En premier lieu, il est expliqué que Space travaille étroitement avec les laboratoires de recherche rattachés à de grandes universités sur des questions de psychologie comportementale.

Les partenariats corporate sont également valorisés : Space collabore avec des entreprises issues de l'industrie technologique (notamment Motorola) et les accompagne vers la mise en place d'un environnement numérique "plus sain".

Enfin, la page "Blog" constitue une page dédiée à l'actualité du site. Celle-ci est alimentée par des articles liés à des thématiques de bien-être numérique.

## Analyse de l'application Space

L'application Space est payante : elle s'acquiert au prix unique de 2,99€ et ne propose pas d'abonnements. En revanche, il est possible d'accéder à une version premium à 3,49€ qui donne droit à des fonctionnalités supplémentaires : inviter des amis à utiliser l'application, comparer ses résultats avec les utilisateurs du monde entier, et suivre ses progrès sur les 60 derniers jours (précisons que cette fonctionnalité était gratuite deux mois auparavant, lorsque nous avons commencé à tester l'application).

Lors de la première connexion sur l'application, nous avons dû passer un test, composé d'une série de questions qui visent à diagnostiquer le type d'utilisation du téléphone. Quatre portraits type d'utilisateurs sont proposés :

- \* le "Rabbit-hole wanderer" qui se traduit par le "vagabond du terrier". Cette catégorie désigne les utilisateurs qui consultent leur téléphone pour une raison précise, mais qui finissent par disparaître dans un "terrier", à entendre comme un flot de distractions qui les éloignent de leur objectif initial.
- \* le Social sticky Mitt qui se traduit littéralement par la "mouffle sociable". Cette catégorie renvoie aux utilisateurs qui utilisent principalement leur téléphone pour les interactions sociales.
- \* les Busy Bees, les "abeilles occupées", désigne les utilisateurs en quête de divertissement et toujours à l'affût de nouvelles informations.
- \* le Boredom Battler, "les combattants de l'ennui", se réfère à une catégorie d'utilisateurs qui a une tendance à la procrastination, et qui consulte son téléphone pour repousser une tâche à plus tard. Ils tendent aussi à utiliser leur téléphone pour combler les temps morts.

La réponse que nous avons obtenue est :  
Sticky Social Mitt.

Le temps de connexion recommandé pour ce profil est de : 1h30 par jour

Le nombre de déblocage recommandé pour ce profil est de : 30 fois par jour

En fonction des résultats, l'application préconise un programme personnalisé sur la base de deux indicateurs : « temps » qui est la durée autorisée d'utilisation de son téléphone par jour, et « déverrouillage » qui est le nombre de fois autorisé pour déverrouiller son téléphone. Ces indicateurs génèrent des données, qui sont illustrées par un graphique sur la page « progrès ». Au fur et à mesure des progrès effectués, on peut obtenir des récompenses sous la forme d'items qui permettent de construire une galaxie. Plus on se sert de l'application pour surveiller ses usages téléphoniques, plus on a la possibilité d'enrichir sa galaxie. En effet, il faut être connecté à l'application pour pouvoir traquer ses usages.

Le programme de récompenses présente plusieurs prix :

1. "Atteindre son objectif "permission de déblocage" qui donne accès à 1 item si on ne déblocage pas son téléphone au delà du nombre de fois recommandé.
2. "Achever le programme". Rappelons que le programme d'accompagnement proposé par l'application s'étend sur une durée de 60 jours. Il est donc impératif de se connecter à l'application sur les 60 jours du programme pour pouvoir remporter un item.
3. "Inviter un ami". En invitant un ami à utiliser l'application, on peut remporter un item.
4. "Atteindre son objectif 10 fois" puis "20 fois", puis "30 fois" et ainsi de suite. Plus on se connecte à l'application pour atteindre les objectifs préconisés suivant le type d'utilisateur qu'on est, plus on a de chances de remporter des items.

En outre, l'application présente une "boîte à outils", qui permet de modifier les modalités de connexion sur son téléphone. Il est possible de les alléger, ou de les renforcer en activant ou en désactivant un certain nombre de paramètres :

Ainsi, il est possible d'interrompre une session de connexion après un délai de 15min passé sur son téléphone, d'assombrir son écran lorsque le temps de connexion recommandé est dépassé, et d'empêcher le déverrouillage de son téléphone si on le fait trop fréquemment pour le consulter. Enfin, il est possible d'exclure la navigation lorsqu'on utilise l'application pour surveiller ses usages téléphoniques : ainsi, le temps passé sur internet n'est pas pris en compte dans les statistiques.

De même, la page "paramétrages d'objectif" permet de modifier les indicateurs de connexion préconisés suite au diagnostic établi en premier lieu sur l'application, soit en les augmentant, soit en les diminuant.

Précisons que l'application requiert l'activation de la géolocalisation pour fonctionner. Sans cela, il n'est pas possible de l'utiliser. Nous avons parcouru la politique relative aux données, et l'usage fait des données de géolocalisation n'est pas mentionné de façon explicite. Nous supposons que ces données sont nécessaires en vue d'utiliser la fonctionnalité « benchmark » qui permet de se comparer avec des utilisateurs du monde entier. L'application requiert également l'adresse email de l'utilisateur à titre optionnel. Ces données sont utilisées en vue de personnaliser l'expérience de chaque utilisateur sur l'application.

## Synthèse

Space est une application payante qui propose un programme d'accompagnement personnalisé de 60 jours visant à lutter contre l'addiction téléphonique. Elle permet aux utilisateurs de surveiller leurs usages téléphoniques pour mieux les limiter. La promesse de Space repose donc sur l'atteinte d'un équilibre entre vie connectée et vie déconnectée. Notre analyse repose sur deux supports : le site vitrine et l'application de Space.

### 1. Space, une application pour se reconnecter au monde réel

Space a une promesse : accompagner les personnes qui souhaitent limiter leurs usages téléphoniques pour mieux se reconnecter au monde réel. Pour ce faire, Space convoque différents imaginaires afin de renforcer son discours.

En premier lieu, un imaginaire de décélération est largement mobilisé sur le site : la notion de « monde réel » ouvre la voie aux relations authentiques, et aux instants oisifs propices à l'ennui, à l'imagination et à la créativité. Contrairement aux interactions réelles, les interactions virtuelles sont jugées malsaines et doivent être limitées. Space déploie à cet effet un argumentaire scientifique solide : l'application repose sur un ensemble de techniques issues de la psychologie comportementale pour aider les personnes à persévérer dans leur lutte contre l'addiction téléphonique. Space parle bel et bien d'« addiction » téléphonique, sans pour autant y rattacher d'indicateur précis et scientifiquement prouvé : à partir de quel seuil peut-on parler d'addiction téléphonique ? Cet argument n'est pas explicité davantage. De même, les discours tenus tendent à culpabiliser l'utilisateur au détriment de la technologie. Il est avancé que les utilisateurs tendent à utiliser leurs téléphones de façon compulsive pour combler « un besoin émotionnel » profond. Il leur revient de se responsabiliser en remédiant à leurs « habitudes négatives ». Ici encore, l'application juge ce

qui est sain et ce qui est malsain. D'ailleurs, Space n'exclut pas l'usage des technologies : abandonner celles-ci est jugé de pas « pas nécessaire » et « d'irréaliste ». Nous pouvons constater que de nombreux jugements de valeurs sont émis dans le discours de Space, mais qu'est-ce qui les rend légitimes ?

D'abord, les partenariats mis en valeur sur la page « l'application Space » avec des laboratoires de psychologie de grandes universités suffisent à renforcer la légitimité du programme proposé par l'application. Sur la page « l'application Space », des partenariats avec des entreprises issues de l'industrie du numérique, telles que Motorola, sont valorisés : il est mentionné que Space travaille en étroite collaboration avec ces acteurs pour promouvoir des environnements numériques plus sains, ce qui lui permet de revêtir une image de « référence » dans le bien-être numérique. Ceci participe à légitimer l'application et sa promesse.

D'autres éléments sont mobilisés dans l'argumentaire commercial en vue de conférer à l'application une image de référence : d'une part sa promotion par des titres de presse « mainstream » et spécialistes de leur domaine : Wired pour les nouvelles technologies, Forbes pour la vie en entreprise, etc. D'autre part, l'obtention du prix « Meilleure application pour lutter contre l'addiction téléphonique » au vu du nombre de téléchargements qu'elle a suscité sur le marché des applications de lutte contre l'addiction téléphonique. Enfin, les témoignages des utilisateurs compilés sur la page d'accueil, qui confient ô combien Space a changé leur vie.

L'ensemble de ces discours contribuent à renforcer la légitimité de l'application auprès des utilisateurs, et de produire un effet de vérité malgré l'émission de jugements de valeur. Nous allons maintenant voir comment les promesses de Space sont matérialisées dans le dispositif.

## 2. La responsabilisation plutôt que la coercition.

Nous l'avons vu, le mode de déconnexion proposé par Space n'est en aucun cas définitif. Nous allons voir qu'il est encore moins coercitif, et privilégie au contraire la responsabilisation de l'utilisateur. En effet, sa vocation est de le responsabiliser dans l'usage qu'il fait de son téléphone en lui fournissant des métriques au quotidien pour un meilleur équilibre entre sa vie connectée et sa vie déconnectée. Cette vocation ressort dans le discours du site, et se matérialise par les fonctionnalités de l'application.

Nous avons testé l'application Space sur plusieurs semaines. Lors de notre première connexion, composé d'une série de questions qui visent à diagnostiquer le type d'utilisation du téléphone. Le profil de l'utilisateur appartient à l'une des quatre catégories suivantes : « Le vagabond », désigne les utilisateurs qui consultent leur téléphone pour une raison précise, mais qui finissent par se laisser distraire par des informations qui les éloignent de leur objectif initial.

« Le sociable », renvoie aux utilisateurs qui utilisent leur téléphone de façon compulsive pour les interactions sociales.

« L'abeille occupée », désigne les utilisateurs en quête de divertissement et toujours à l'affût de nouvelles informations.

Le combattant de l'ennui, se réfère à une catégorie d'utilisateurs qui a une tendance à la procrastination, et qui consulte son téléphone pour repousser une tâche à plus tard. Ils tendent aussi à utiliser leur téléphone pour combler les temps morts.

En fonction des résultats, l'application préconise un programme personnalisé sur la base de deux indicateurs : « temps » qui est la durée autorisée d'utilisation de son téléphone par jour, et « déverrouillage » qui est le nombre de fois autorisé pour déverrouiller son téléphone. Nous avons obtenu le profil « sociable » : notre temps de connexion recommandé est de 1H30 par jour, et notre nombre de déverrouillage autorisé s'élève à 30 fois par jour. Néanmoins, l'utilisateur a la possibilité de modifier son profil si il le souhaite. Les indicateurs préconisés ne sont pas identiques d'une catégorie à l'autre. Il peut également modifier les indicateurs qui lui ont été recommandés selon sa convenance : Space comporte un onglet "paramétrage d'objectif" qui permet de modifier les indicateurs de connexion préconisés suite au diagnostic établi par le test, soit en les augmentant, soit en les diminuant.

De même, Space contient une "boîte à outils", qui permet de modifier les modalités de connexion sur son téléphone. Il est possible de les alléger, ou de les renforcer selon un certain nombre de paramètres : ainsi, il est possible d'interrompre une session de connexion après un délai de 15min passé sur son téléphone, d'assombrir son écran lorsque le temps de connexion recommandé est dépassé, et d'empêcher le déverrouillage de son téléphone si on le fait trop fréquemment pour le consulter. Enfin, il est possible d'exclure la navigation lorsqu'on utilise l'application pour surveiller ses usages téléphoniques : ainsi, le temps passé sur internet n'est pas pris en compte dans les statistiques. L'utilisateur a le choix d'activer ou non l'ensemble de ces paramètres.

### 3. Se déconnecter tout en étant connecté

Comme nous l'avons maintes fois évoqué, Space donne la possibilité à ses utilisateurs de surveiller leurs usages téléphoniques par la mise à disposition de métriques. Ces métriques se basent essentiellement sur les indicateurs « temps » et « déverrouillage » préconisés suivant le profil type de l'utilisateur, ainsi que sur d'autres critères qu'il peut choisir d'activer, ou non. Ces indicateurs génèrent des données, qui sont illustrées par un graphique sur la page « progrès ».

Soulignons qu'il est impératif d'être connecté à l'application pour générer des données sur son utilisation. Hors connexion, l'application n'en tient pas compte.

Au fur et à mesure des progrès effectués, on peut obtenir des récompenses sous la forme d'items qui permettent de construire une galaxie. La galaxie est la fonctionnalité phare de l'application : alors que le graphique a pour unique finalité de visualiser les données issues des usages téléphoniques, la galaxie les matérialise et enrichit de la même manière l'expérience utilisateur. Elle donne lieu à une gamification du temps de déconnexion.

D'après le dictionnaire, la gamification renvoie à l'application d'éléments propres à l'univers ludique (scoring des points, compétition, règles du jeu) à d'autres domaines, en vue de susciter un engagement vis-à-vis d'un produit ou d'un service.

Ainsi, plus on se sert de l'application pour surveiller ses usages téléphoniques, plus on a la possibilité d'enrichir sa galaxie. Nous l'avons vu, il faut être connecté à l'application pour pouvoir traquer ses usages. Ceci repose donc sur une stratégie visant à retenir l'utilisateur.

De la même manière, la condition pour décorer sa galaxie réside dans l'obtention de récompenses sous la forme d'items. Space donne la possibilité d'obtenir plusieurs prix, tels que :

1. Atteindre son objectif « déverrouillage »
2. Compléter le programme de 60 jours
3. Inviter un ami
4. Atteindre son objectif 10 fois" puis "20 fois" , puis "30 fois" et ainsi de suite...

Le programme d'accompagnement de Space s'étend sur une durée de 60 jours, mais l'utilisateur a le choix de le reconduire passé ce délai. Comme on le voit, les critères d'obtention d'une récompense reposent sur le temps passé à utiliser l'application. Atteindre son objectif « déverrouillage » implique de se connecter tous les jours à l'application pendant 60 jours et de ne pas déverrouiller son téléphone au delà du nombre de fois autorisé. De même, atteindre son objectif X fois revient d'être constamment connecté sur l'application si l'on souhaite enrichir sa galaxie.

« Inviter ses amis » est une autre fonctionnalité notable. Il est soutenu sur le site de Space que le fait de comparer ses usages à ceux de ses amis motive l'utilisateur à persévérer dans sa lutte contre l'addiction téléphonique. Or, la sociabilité est habituellement un gain qui motive la connectivité, comme le souligne Francis Jauréguiberry dans son étude sur la déconnexion volontaire.

Ceci inciterait par conséquent l'utilisateur à se connecter plutôt qu'à se déconnecter de son téléphone. De plus, si ce n'est pas en remportant une récompense la fonctionnalité « inviter ses amis » est uniquement accessible en souscrivant à la version payante.

Sous couvert de techniques issues de la psychologie comportementale, Space y voit une opportunité pour fidéliser ses utilisateurs sur le long terme plutôt que de les aider à s'affranchir de leur téléphone, comme le stipule la promesse. L'application semble instrumentaliser un discours scientifique en le mettant à profit de sa stratégie d'engagement auprès des utilisateurs, en complément des éléments de gamification destinés à enrichir l'expérience.

Précisons que Space requiert l'activation de la géolocalisation pour fonctionner. Sans cela, il n'est pas possible de l'utiliser. Nous avons parcouru la politique relative aux données, et l'usage fait des données de géolocalisation n'est pas mentionné de façon explicite. Nous supposons que ces données sont nécessaires en vue d'utiliser la fonctionnalité « benchmark » qui permet de se comparer avec des utilisateurs du monde entier. Or, cette fonctionnalité est payante et n'est donc pas accessible par les utilisateurs de la version classique. L'application requiert également l'adresse email de l'utilisateur à titre optionnel. Ces données sont utilisées en vue de personnaliser l'expérience de chaque utilisateur sur l'application.