



# Déconnexion volontaire aux technologies de l'information et de la communication

Francis Jauréguiberry

► **To cite this version:**

Francis Jauréguiberry. Déconnexion volontaire aux technologies de l'information et de la communication. 2013.

**HAL Id: hal-00925309**

**<https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-00925309>**

Submitted on 7 Jan 2014

**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.

# Déconnexion volontaire aux technologies de l'information et de la communication

Francis Jauréguiberry<sup>1</sup>

Ce document est un résumé du rapport final de la recherche DEVOTIC remis à l'Agence Nationale de la Recherche (ANR) qui en a financé l'intégralité. Coordonné par Francis Jauréguiberry, ce projet a mobilisé une quinzaine de chercheurs appartenant aux laboratoires SET (CNRS – Université de Pau), LISST (CNRS - Université de Toulouse 2), MICA (Université de Bordeaux 3), LCS (Université de Paris 7) et GRICO (Université d'Ottawa). Le projet a commencé octobre 2010 et a duré 48 mois.

## Qui se déconnecte volontairement des technologies de communication, pourquoi et comment ?

Cette recherche ne porte pas sur ceux qui utilisent peu ou refusent les technologies de communication. Elle porte au contraire sur ceux qui s'en servent de façon intensive et qui, en raison précisément de cet usage quasi constant, en viennent à adopter une attitude critique face à des effets non voulus et à leurs yeux négatifs, attitude les amenant dans certaines conditions à des pratiques de déconnexions volontaires. Si ces technologies sont en effet synonyme d'immédiateté, de sécurité, d'ouverture et d'évasion, elles le sont aussi d'informations non désirées, d'appels intempestifs, de surcharge de travail, de confusion entre urgence et importance, de nouvelles addictions, de contrôles et de surveillances non autorisés. L'hypothèse autour de laquelle gravite cette recherche est que la déconnexion relève d'une volonté non pas de rejet mais de maîtrise de ces technologies. L'objet de cette recherche est de savoir dans quelles circonstances et pour qui cette volonté de maîtrise se traduit par une déconnexion. Le but est en définitive de dégager une connaissance active des conduites visant à une meilleure maîtrise des flux de communication afin d'éviter les écueils auxquels peut conduire une connexion permanente incontrôlée.

## Une mesure quantitative des conduites de déconnexion doublée de plusieurs terrains d'observations qualitatives

La difficulté de cette recherche tenait en ce que les conduites de déconnexion sont très récentes... parce que les technologies de communication prises en compte le sont elles-mêmes (la généralisation des téléphones portables date de moins de 15 ans, les smartphones sont apparus en 2007 et l'usage des tablettes s'est étendu... pendant notre recherche). Une sociologie très intervenante, au plus près du terrain, a donc été employée pour capter ce qui est en train d'apparaître et de se mettre en place. De plus, comme dans tout phénomène émergent, il existe potentiellement de grosses différences entre les représentations dont il est l'objet et son effectivité. C'est pourquoi la méthodologie adoptée a été à la fois quantitative (trois enquêtes à grande échelle dont une longitudinale) et qualitative (entretiens approfondis, focus groups, technique des incidents critiques, observation participante, captures d'écrans). Les populations plus particulièrement concernées ont été : les cadres, les chefs d'entreprise, les directeurs de ressources humaines, les universitaires, les étudiants et les voyageurs.

## Résultats

Les conduites de déconnexion apparaissent comme une volonté de maîtrise des technologies. Elles sont toujours ponctuelles et la plupart du temps partielles. Il s'agit de ne pas se laisser envahir par trop d'informations non désirées, d'échapper à un mode d'interpellations incessantes, à l'urgence et à la pression managériale, au contrôle hiérarchique ou à l'impression d'être surveillé. La déconnexion équivaut alors à reprendre souffle et distance. Mais elle est aussi parfaitement révélatrice de la figure de l'homme hypermoderne qui ne se contente pas du sens du mouvement moderne mais l'interroge au contraire par une réflexivité accrue sur ses choix et dans l'inquiétude qui en résulte.

---

<sup>1</sup> francis.jaureguiberry@univ-pau.fr

The DEVOTIC project is a fundamental research and investigation project coordinated by Francis Jauréguiberry. It involved some fifteen researchers belonging to the following research units: SET (CNRS – University of Pau), LISST (CNRS - University of Toulouse 2), MICA (University of Bordeaux 3), LCS (University of Paris 7) and GRICO (University of Ottawa). The project began in October 2010 and lasted 48 months. It has been funding entirely by the Agence Nationale de la Recherche (ANR).

### **Who decides voluntarily to disconnect from communication technologies and why and how do they do it?**

This research does not focus on those people who make little use of communication technologies or those who reject them entirely. On the contrary it focuses on intensive users of these technologies who, precisely because they use them almost constantly, come to adopt a critical attitude towards the unwanted and, in their view, negative effects which such technologies may introduce, an attitude which leads them in certain conditions to adopt practices of disconnection. These technologies are synonymous with immediate access, safety and security, openness and entertainment, but they are also accompanied by unwanted information, unsolicited calls, overwork, a confusion between urgency and importance, new forms of addiction and unauthorized monitoring and surveillance. The hypothesis around which this research revolves is that disconnection reflects not so much a desire to reject these technologies as an attempt to keep them under control. The study seeks to identify the circumstances in which this desire to keep the technology under control leads to disconnection and to establish who is involved in this phenomenon. The ultimate goal is to acquire an active understanding of the behaviours adopted to secure improved control of the flows of information so as to avoid the negative outcomes of uncontrolled and permanent connection.

### **Quantitative measurement of practices of disconnection combined with a variety of qualitative field work**

The main difficulty in this research stemmed from the fact that behaviours of disconnection are very recent ... because the communication technologies involved are themselves very recent (mobile phones only became widespread less than 15 years ago, smartphones appeared in 2007 and the use of tablets developed rapidly ... during the period of our research work). Consequently a highly interventionist sociological approach, as close as possible to the phenomenon under study, was used to acquire a good grasp of what is currently emerging and taking shape. Moreover, as in any emerging phenomenon, there are potentially major differences between representations and effective reality. This is why the methodology adopted was both quantitative (three large-scale surveys, of which one was longitudinal) and qualitative (in-depth interviews, focus groups, critical incident technique, participative observation, screen copies). The populations most concerned were: executives, business managers, human resource managers, academics, students and frequent travellers.

### **Results**

Except in extreme cases (*burn-out*) disconnection behaviours are never final and definitive, but always short-term and most often partial. They occur in situations of information overload and shortage of time and are driven by the desire to escape the pressure to be constantly within reach, to escape surveillance by hierarchical superiors or the impression of being spied on. In these cases disconnection is a way of taking a break, standing back for a while and asserting independence. But it is also a sign of the anxiety of hypermodern man who does not want simply to go with the flow of modern life but asks increasingly searching questions about its consequences.

## PRESENTATION

Cette recherche ne porte pas sur ceux qui utilisent peu ou refusent les technologies de communication. Elle porte au contraire sur ceux qui s'en servent de façon intensive et qui, en raison précisément de cet usage quasi constant, en viennent à adopter une attitude critique face à des effets non voulus et à leurs yeux négatifs, attitude les amenant dans certaines conditions à des pratiques de déconnexions volontaires. Si ces technologies sont en effet synonyme d'immédiateté, de sécurité, d'ouverture et d'évasion, elles le sont aussi d'informations non désirées, d'appels intempestifs, de surcharge de travail, de confusion entre urgence et importance, de nouvelles addictions, de contrôles et de surveillances non autorisés. L'hypothèse autour de laquelle gravite cette recherche est que la déconnexion relève d'une volonté non pas de rejet mais de maîtrise de ces technologies. L'objet de cette recherche est de savoir dans quelles circonstances et pour qui cette volonté de maîtrise se traduit par une déconnexion. Le but est en définitive de dégager une connaissance active des conduites visant à une meilleure maîtrise des flux de communication afin d'éviter les écueils auxquels peut conduire une connexion permanente incontrôlée.

## ENJEUX ET PROBLEMATIQUE, ETAT DE L'ART

Le développement des TIC a été accompagné, ces vingt dernières années, par une opinion généralement très positive à leur égard. En dehors du secteur économique et professionnel, où elles sont devenues les outils indispensables du raccourcissement des délais, de coordination des actions et de généralisation de la simultanéité dans un environnement de chrono-compétitivité généralisée, les TIC ont rencontré un immense succès dans le grand public. Elles permettent en effet de répondre (en partie évidemment) à un désir vieux comme l'humanité, celui d'ubiquité, et à un fantasme vieux comme l'individu, celui du contact permanent avec les êtres aimés. Ubiquité, immédiateté et permanence par-delà le principe de réalité de ce monde qui sépare, éloigne et isole : les TIC ont été des outils quasi magiques pour la génération qui les a découverts. Ce nouveau monde d'interconnexion généralisée n'a toutefois de sens que si les interlocuteurs, au bout du fil et des ondes, répondent : d'où l'injonction à rester de plus en plus connecté. Une connexion synonyme d'immédiateté, de sécurité, d'ouverture et d'évasion, mais aussi d'informations non désirées, d'appels intempestifs, de surcharge de travail, de confusion entre urgence et importance, de nouvelles addictions et de contrôles non autorisés, la sécurité des uns se faisant aux dépens de la surveillance des autres.

C'est face à ces effets non désirés que de nouvelles conduites se sont développées ces dernières années. Elles consistent la plupart du temps à instaurer des sas entre les réseaux de télécommunication et l'individu. Les TIC étant le vecteur par lequel la surinformation, la sursollicitation, l'urgence ou la surveillance transitent, l'espoir d'échapper aux uns en mettant au moins provisoirement les autres de côté se développe. La presse s'en fait régulièrement écho (plus de 200 articles ont été recensés et sont consultables sur le site du projet DEVOTIC) et plusieurs ouvrages relatant des expériences de déconnexions ont été des succès de librairie. De précédentes recherches menées par des membres de DEVOTIC avaient déjà repéré certaines de ces conduites et fait apparaître qu'une hyper connexion aux TIC amenait souvent à un désir de déconnexion. Restait à en cerner la réalité, à en mesurer l'ampleur, à préciser à quelles logiques d'action elles renvoyaient et à en comprendre les enjeux.

## APPROCHE SCIENTIFIQUE ET TECHNIQUE

Trois grands terrains ont été menés pendant plus de trois ans auprès de cadres, de voyageurs et d'universitaires. Deux terrains complémentaires ont été menés en appuis aux premiers auprès de personnels soignants et d'étudiants utilisateurs de smartphones.

### 1- Les cadres

- Une enquête en ligne auprès de 613 cadres, représentatifs de la population des cadres du point de vue du sexe et de l'âge, visant à explorer la nature des liens entre surcharge informationnelle, réorganisations temporelles de l'activité (pendant et en dehors du travail), risques perçus, identité et statut professionnels, et déconnexion.

- Une étude qualitative longitudinale auprès d'une population de 62 cadres exerçant en Aquitaine. La méthodologie a consisté en deux entretiens (à un an d'intervalle) biographiques permettant d'accompagner la verbalisation des usages quotidiens des TIC et utilisant la Technique des Incidents Critiques.

- Une étude qualitative par entretiens semi-directifs auprès de 19 directeurs de Ressources Humaines du secteur privé et public en Aquitaine visant à explorer leur façon d'appréhender l'usage intensif des TIC par les cadres et leurs conséquences.

- Une enquête qualitative par entretiens approfondis auprès de 40 cadres dirigeants (Paris).

- Une enquête quantitative sur la perception que les cadres du tertiaire ont sur l'impact des TIC sur leurs conditions de travail par ajout de plusieurs questions (6 sur un total de 32) au « baromètre sur le moral des cadres » que la CFE-CGC fait réaliser chaque année depuis 2001 par l'institut OpinionWay auprès d'un échantillon représentatif (n = 1045, méthode des quotas).

## **2- Les voyageurs**

- Une enquête exploratoire par entretiens directifs auprès de vacanciers (n = 104), d'individus hyperconnectés en situation de déplacement lointain (n = 15), de marcheurs sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle (n = 80).

- Une enquête par entretiens approfondis en situation de voyage auprès de 53 voyageurs relevant de trois catégories : voyageurs urbains, aventuriers contemporains et marcheurs sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle.

## **3- Les universitaires**

- Une enquête qualitative longitudinale auprès de 40 universitaires (Toulouse) afin de cerner leurs pratiques de connexion/hyperconnexion/déconnexion en matière d'e-mails. Le parti pris méthodologique a permis de saisir autant les détails et dimensions pragmatiques de l'activité (recueillis au sein des cahiers-temps remplis par les enquêtés, d'entretiens semi-directifs et plus occasionnellement de captures automatiques d'écran d'ordinateur) que leurs mises en discussion au sein d'arènes publiques de justification (lors de 5 focus groups).

## **4- Terrains complémentaires**

- Une enquête qualitative longitudinale auprès de 8 personnels soignants en hôpital (Ottawa). Il s'est agi de suivre dans le temps huit infirmières au moment de l'informatisation de plusieurs de leurs tâches et de recueillir au fil de l'eau leur réaction face à une injonction hiérarchique de mise en simultanéité et de connexion permanente.

- Une enquête qualitative et quantitative sur les effets non désirés des technologies de communication au sein d'une organisation territoriale (ville de Pau et Communauté d'agglomération de Pau-Pyrénées). Un questionnaire a été diffusé par e-mail auprès des 945 agents de la Ville de Pau et de la Communauté d'agglomération possédant une adresse électronique professionnelle délivrée par ces collectivités territoriales (qui comptent en tout 2666 agents). Une observation participante parallèlement été réalisée pendant quatre mois dans les services courrier, ressources humaines, informatique, système d'information géographique (SIG) et inspection générale, et 20 personnes ressources ont été interrogées. 24 entretiens semi-directifs ont par ailleurs été réalisés avec échantillonnage par grappe construit au moyen de trois critères (le genre, l'âge et la catégorie hiérarchique) afin d'approfondir certains points révélés par les réponses au questionnaire.

- Une enquête novatrice mêlant approche quantitative par questionnaire et observation visant mesurer l'écart entre la perception qu'on les utilisateurs de smartphones de leur capacité à contrôler les informations qu'ils délivrent sur leur géolocalisation et la réalité du même phénomène. 600 étudiants ont été interviewés (200 à Pau, 200 à Bordeaux et 200 à Toulouse). En un premier temps, il leur était demandé de répondre à un certain nombre de questions sur leur connaissance et leur capacité de maîtrise des applications utilisant la géolocalisation et, en un second temps — et il s'agit là de toute l'originalité de la recherche —, de montrer concrètement à l'aide d'une démonstration empirique comment ils faisaient pour parvenir à cette maîtrise. Il s'agissait donc de mesurer l'éventuel écart entre du déclaratif basé sur une perception subjective et de l'effectif reposant sur une pratique objective.

## RESULTATS OBTENUS

En ce qui concerne les cadres, les résultats des enquêtes quantitatives convergent pour établir qu'ils se considèrent très connectés (ordinateurs, tablettes et smartphones) et surtout qu'il leur semble tout à fait impossible de ne pas l'être. 83% estiment que les TIC accroissent le volume d'information qu'ils doivent traiter et 86 % établissent une relation de cause à effet entre communication électronique et rapidité de traitement. 78 % pensent que les TIC engendrent un nombre croissant de tâches à traiter en dehors des horaires ou du lieu de travail. Il semble que les femmes (78 % contre 81 %) et les jeunes (75 % contre 83 %) se prémunissent un peu mieux contre ce phénomène. En moyenne, 72 % des cadres travaillent dans des entreprises qui n'ont pris aucune mesure de régulation de la communication circulant par les TIC et plus du tiers ont le sentiment de ne bénéficier d'aucun droit à la déconnexion (29 % en vacances, 35 % en week-end et 41 % en soirée). Cette impression de « plus d'informations, moins de temps pour les traiter et de plus de porosité entre temps professionnel et privé » est largement confirmée par les enquêtes qualitatives qui décrivent finement comment ces changements sont vécus. Interrogés sur les conséquences en terme de stress au travail 59% des cadres interrogés considèrent de façon générale que « les TIC contribuent à rendre leur vie professionnelle plus stressante » par excès de sollicitations, de fonctionnement dans l'urgence, par la difficulté à gérer son temps de travail et par l'empiètement de la sphère professionnelle sur la sphère privée.

Pourtant les cadres n'arrivent que rarement à se déconnecter des TIC. Soit parce qu'ils ne *peuvent pas* le faire (car *devant* constamment rester à l'écoute du pouls de l'entreprise ou du service), soit parce qu'ils pensent que les TIC leur font économiser du temps et que se déconnecter équivaldrait donc à trop en perdre ou à se couper d'opportunités. Ils ne se déclarent pas pour autant démunis face aux conséquences délétères de l'usage professionnel des TIC et développent des tactiques d'ajustements visant à mettre ponctuellement (le temps d'une réunion, d'une soirée, d'une activité privée) et partiellement (mode répondeur, vibreur, message d'absence) les TIC en suspend. Il ne s'agit pas pour eux de se déconnecter mais d'aménager une connexion permanente.

Pour les voyageurs, la déconnexion est souvent décrite comme un idéal : celui de renouer avec le voyage moderne qui, pendant plus d'un siècle a été synonyme de coupure avec son travail, ses statuts et ses proches laissés dans le pays d'origine, d'ouverture à l'altérité et souvent d'introspection. Les TIC ont réduit cette coupure et cet éloignement à peu de chose : famille, amis mais aussi travail et bruit du monde accompagnent désormais le voyageur où qu'il soit. Face à cette nouvelle continuité communicationnelle malgré la distance, la déconnexion volontaire en voyage est motivée par le désir de prendre du champ et d'échapper au stress de la vie quotidienne. La coupure est présentée comme nécessaire, non seulement pour se sentir en voyage, mais pour se sentir loin de chez soi. L'expérience de déconnexion est décrite comme un soulagement. Plus qu'une simple libération de l'usage des TIC et des relations que les personnes doivent assumer en permanence dans leur quotidien, c'est une expérience physique et émotionnelle dont nos interviewés rendent compte lorsqu'ils parlent du moment où, enfin, ils éteignent leurs téléphones portables. Délaisant provisoirement les environnements communicationnels et médiatiques, leur objectif est entre autres de retourner à des relations de visu, mais aussi d'être plus attentifs à ce qui les entoure. Au final, c'est une expérience sensorielle importante qu'ils recherchent et qu'ils considèrent comme moins intense lorsqu'ils restent connectés. Un appel téléphonique reçu en voyage est perçu comme une intrusion, comme s'il mettait à distance le voyageur avec son environnement. La présence au monde de l'ici et du maintenant implique de se détacher des TIC pour un temps. Pourtant, notre recherche a montré que deux autres logiques incitent constamment à la connexion. Celle, utilitaire, qui pousse à se connecter parce que c'est pratique (pour trouver son chemin, faire une réservation, connaître un horaire) et rassurant en cas d'accident. Mais les connexions peuvent rester dans ce cas très ponctuelles et parfois même seulement potentielles (le portable reste éteint au fond du sac « au cas où »). C'est une autre logique qui pousse le plus à la connexion : celle de l'appartenance et plus précisément du lien avec les proches. Ce sont ces derniers qui, sachant que le voyageur peut donner de ses nouvelles et téléphoner d'où qu'il soit, font pression sur lui pour qu'il ne déconnecte pas. Notre recherche a clairement montré qu'il s'agit là de la principale source de tension chez le voyageur au moment de se déconnecter et que sa tentative de résolution passe par un « pacte de déconnexion » que le voyageur passe avec ses proches avant de partir (mais qu'il peut renégocier en voyage). Ce pacte consiste à déterminer plus ou moins

précisément les modalités de la prise de contact, sa fréquence et parfois sa durée. Modalités, fréquence et durée sont négociées puis fixées en fonction de leur caractère rassurant.

L'enquête auprès des universitaires afin de cerner leurs pratiques de connexion/hyperconnexion/déconnexion en matière d'e-mails a montré qu'elles se distribuent entre deux figures idéaltypiques. La première est celle de la résistance à l'envahissement (nombre d'e-mails reçus en constante augmentation) et à la pression temporelle (réponses attendues dans des délais de plus en plus courts). Elle consiste à fortement séquencer et cloisonner les différents univers sociaux d'engagement – personnels et professionnels en particulier – et les dispositifs de communication qui s'y trouvent rattachés. Les notifications et alertes sont systématiquement déconnectées et des plages horaires voire des journées sont programmées sans e-mails. Il s'agit de se mettre à l'écart d'une interpellation vécue comme distrayante, portant au papillonnage et défocalisante de son travail. La seconde est paradoxalement celle de l'hyperconnexion et consiste à traiter, autant que faire se peut, les e-mails dès qu'ils se présentent afin d'en éviter l'accumulation, toujours décrite comme source de stress. En somme, traiter les e-mails au fil de l'eau, au moins en mode lecture, est une façon d'échapper à la pression qu'une accumulation pourrait produire. Mettre à la poubelle soulage, hiérarchiser les réponses rassure et faire suivre dilue la responsabilité.

L'enquête menée auprès des étudiants a permis la mesure d'un double écart. Le premier réside entre, d'une part, l'utilité, la dimension pratique et la facilité des applications utilisant la géolocalisation et, d'autre part, la crainte diffuse que cette même géolocalisation suscite en matière de confidentialité et de préservation de la vie privée. Si la quasi-totalité des étudiants interrogés trouve ces applications utiles et pratiques, 73 % d'entre elles pensent que la géolocalisation présente des risques, le sentiment d'être « pisté et surveillé » venant très majoritairement en premier. Face à cette crainte, 57 % déclarent savoir désactiver la géolocalisation de leur smartphone et donc être en capacité de préserver leur vie privée. Le second écart renvoie à la distance entre, d'une part, l'auto-évaluation des utilisateurs de leurs capacités à maîtriser les fonctions de leur smartphone ainsi que les applications de géolocalisation et, d'autre part, l'effectivité de ces mêmes capacités. Si 85 % des étudiants ayant déclaré savoir désactiver la géolocalisation sur leur smartphone parviennent effectivement à le faire, seuls 41 % parviennent à se déconnecter du réseau cellulaire (69 % après recherche), 34 % à montrer quelles applications utilisent la géolocalisation (57 % après recherche) et... 16 % à désactiver la géolocalisation des photos (34 % après recherche). La mise en évidence empirique de ces écarts nous amène à questionner les seuils d'irréversibilités qui sont sans doute en train d'être franchis en matière de transparence et de visibilité : si la crainte de laisser des traces privées via la géolocalisation existe bien et se double de la croyance qu'une maîtrise est toujours possible, les capacités pratiques et le savoir-faire concret des utilisateurs ne sont en rien à la hauteur de cette croyance. Le fait de pouvoir se penser capable de déconnecter certaines fonctions et applications trop intrusives du point de vue de la vie privée rassure et permet sans doute de les utiliser d'autant plus. Mais cette croyance ne correspond que très partiellement à la réalité.

## DISCUSSION ET CONCLUSIONS

Le point de départ de cette recherche était de rendre compte des pratiques de déconnexion, d'en mesurer l'ampleur et d'en comprendre les enjeux. Le premier grand constat que nos différents terrains d'étude nous ont amenés à établir est que *si ces pratiques existent bien, elles sont bien moins importantes que leur représentation : on parle plus de déconnexion que l'on se déconnecte*. Que ce soit au niveau individuel (nos entretiens le montrent bien), collectif (le fait de se plaindre d'être harcelé télécommunications et d'annoncer qu'on va se déconnecter est devenu banal) ou de la presse (la compilation faite sur le site DEVOTIC est éloquent), la déconnexion est devenue une référence. Mais nous pouvons affirmer à l'issue de cette recherche que les pratiques ne suivent pas. Il y a comme un hiatus entre un discours sur la déconnexion et sa réalité.

Le second constat est que ce discours ne relève pas pour autant d'une mode ou d'une pose : il est alimenté par de réels problèmes. Si des cadres en viennent à rêver à de jours sans e-mails, c'est que dans leur quotidien la pression est telle qu'ils ne parviennent plus à faire face ; si des infirmières revendiquent des services sans tablettes électroniques, c'est qu'elles pensent que leur métier s'en trouve grandement dégradé ; et si les étudiants imaginent pouvoir déconnecter leur géolocalisation, c'est qu'ils n'ont pas envie d'être suivis à la trace. Le développement extrêmement rapide des TIC a

engendré des situations non voulues, négatives et subies qui amènent à des situations critiques où le thème de la déconnexion prend toute son importance. Le désir de déconnexion apparaît dans des situations de saturation, de trop-plein informationnel, de débordement cognitif, de harcèlement ou de surveillance dans lequel l'individu se sent dépassé ou soumis. Dans les cas extrêmes de *burn out*, le rejet des TIC fait partie intégrante d'une attitude de défense ultime qui permet à l'individu de survivre quand il ne peut plus lutter. Mais ces cas sont rares et relèvent moins d'une déconnexion volontaire cherchant à maîtriser des flux communicationnels que d'une déconnexion mécanique visant à ne pas se laisser emporter par un afflux ingérable. À l'image d'un disjoncteur qui saute lorsque l'intensité électrique devient trop importante, la déconnexion est ici purement réactive.

Les conduites de déconnexion volontaires se situent toutes en deçà de telles réactions extrêmes. Elles visent précisément à éviter de rentrer dans la zone rouge du *burn out* et de subir des situations de surcharge informationnelle insupportables. Face à un nombre d'e-mails ou de SMS manifestement trop grand pour être raisonnablement gérés, à un nombre d'appels téléphoniques trop fréquents pour ne pas être perturbateurs, à la dimension trop chronophage de l'entretien des réseaux sociaux sur Internet, des tactiques de réajustement visant à reprendre la main dans la gestion de son temps et de ses occupations apparaissent. Il s'agit par exemple de mettre sur *off* son téléphone portable dans certaines circonstances ou plages horaires, de déconnecter son logiciel de courrier électronique en choisissant de ne l'interroger que de façon sporadique, d'accepter de ne pas être constamment branché sur ses réseaux sociaux, ou de refuser d'être géolocalisable où que l'on soit. Il est remarquable qu'avec les smartphones, les déconnexions partielles et ciblées prennent toutes leur importance : on peut ainsi se déconnecter des appels ou notifications téléphoniques mais continuer de se servir de son smartphone pour géolocaliser un service, on peut décider de recevoir ses e-mails ou pas, etc. Ces pratiques ne sont pas synonymes d'une déconnexion totale ou d'un rejet global des TIC, loin de là, mais d'une déconnexion ponctuelle, partielle et située gage de leur maîtrise et de leur usage raisonné.

La déconnexion dont il est question ici renvoie à la défense d'un temps à soi dans un contexte de mise en synchronie généralisée, à la préservation de ses propres rythmes dans un monde poussant à l'accélération, au droit de ne pas être dérangé dans un environnement télécommunicationnel intrusif et à la volonté d'être tout à ce que l'on fait dans un entourage portant au zapping et à la dispersion. L'attente, l'isolement et le silence, longtemps combattus, car synonymes de pauvreté, d'enfermement ou de solitude réapparaissent dans ce cadre non plus comme quelque chose de subi mais de choisi. Micro déconnexion, déconnexion ponctuelle, déconnexion partielle, déconnexion choisie, il s'agit toujours de décisions volontaires visant à réintroduire l'épaisseur du temps de la maturation, de l'introspection, de la réflexion ou de la méditation là où le heurt de l'immédiat et de l'urgence oblige à réagir trop souvent sous le mode de l'impulsion. L'idéal recherché n'est pas de se couper des flux télécommunicationnels mais de parvenir à leur maîtrise, c'est-à-dire à les utiliser sans en devenir l'esclave. Il en va de même avec le refus d'être constamment géolocalisable via son smartphone, avec l'affirmation d'un droit à la disparition éphémère dans des réseaux visant la transparence ou avec la volonté de préserver certaines formes de confidentialité dans un système de mise en visibilité généralisée.

Enfin, les conduites de déconnexion peuvent être abordées comme des révélateurs. Révélateurs de situations que personne n'a décidé mais dont tout le monde peut pâtir et qu'il devient urgent de socialement (organisationnellement et institutionnellement) traiter : surcharge informationnelle, raccourcissement des délais insoutenable, visibilité et surveillance non souhaitées. Les TIC se sont développées à un rythme tel que les régulations organisationnelles et les cadres juridiques, mais aussi les réflexions sociales et philosophiques n'ont pas suivi. Les conduites de déconnexion nous interpellent précisément sur ce décalage. En cela, elles sont aussi parfaitement révélatrices de la condition hypermoderne de l'homme contemporain qui, en l'absence de règles sociales établies sur des phénomènes émergents, est de plus en plus souvent confronté à ses propres choix, questionnement et inquiétude.



## LISTE DES PUBLICATIONS ET COMMUNICATIONS

### Revue à comité de lecture

Aubert Nicole, « Le management à l'ère du capitalisme financier », *Revue Française de Psychosociologie*, juin 2012, pp.17-30.

Aubert Nicole, « De l'immédiateté à l'éternité : l'intensification du rapport à soi », *Approches*, avril 2012, pp. 31-40.

Aubert Nicole, « Intensification du travail et rupture de soi à l'ère du capitalisme financier », *Confluences*, 2014 (à paraître).

Jauréguiberry, Francis, « Pratiques soutenables des technologies de communication », *International Journal of Projectics*, 2010, n° 6, pp. 107-120.

Lachance, Jocelyn, « Le rapport à la temporalité du backpacker », *Téoros*, 2013, vol.32, no.1, pp. 73-79.

Rouch J-P, Aït-Ali N., « Le "je suis débordé" de l'enseignant-chercheur. Petite mécanique des pressions et ajustements temporels », *Temporalités*, 2013, n° 18.

### Ouvrages et chapitres d'ouvrages

Aubert, Nicole, « La conquête de soi dans la société hypermoderne », *Transformations de la Modernité et pratiques auto biographiques*, in Danielle Desmarais, Isabelle Fortier, Jacques Rheaume (dir.), Presses Universitaires du Québec, août 2012, pp. 21 à 29.

Carayol, Valérie, Bouldoires, Alain (Dir) *Discordances des temps, Rythmes, temporalités, urgence à l'ère de la globalisation de la communication* Pessac, Editions de la Maison des Sciences de l'Homme d'Aquitaine, 2012.

Carayol, V, Soubiale, N., Laborde, A, et alii « Communication et travail de nuit dans un centre de secours du Sud Ouest » in Carayol, V., Bouldoires, A. (Dir) *Discordances des temps. Rythmes temporalités urgence à l'ère de la globalisation de la communication*, Pessac, Editions de la Maison des Sciences de l'Homme d'Aquitaine, 2012, pp. 263-275

Carayol, Valérie « TIC : la fabrique des temporalités » in Denoit Nicole, *L'imaginaire et la représentation des NTIC dans la société contemporaine*, Tours, Presses Universitaires François-Rabelais de Tours, 2012, pp. 69-79

Chaulet J., Rouch J-P « Le détail fait écran : capturer l'activité sur ordinateur », in Datchary C. (dir.), *Le sens du détail, petit traité de méthode en sciences sociales*. Editions du Bord de l'Eau, Bordeaux, 2013, pp. 71-89.

Denoit Nicole (dir), *L'imaginaire et la représentation des NTIC dans la société contemporaine*, Tours, Presses Universitaires François-Rabelais de Tours, 2012.

Jauréguiberry, Francis, « La proximité n'est plus ce qu'elle était », in *Actes du colloque « Villes et territoires numériques »*, Paris, 2013, pp. 14-21.

Jauréguiberry, Francis, *Usages et enjeux des technologies de communication*, avec S. Proulx, Toulouse, Érès (coll. Poche - Société), 2011, 143 p.

Jauréguiberry, Francis, « Réalité augmentée et espace intelligent : un nouvel environnement hybride », in *Hybride, hybridation, hybridité* (éd. Luc Gwiazdzinski), La Tour d'Aigues, l'Aube, 2014 (à paraître).

Jauréguiberry, Francis, « Le local ne disparaît pas : il devient mondial », in *L'objet local à l'heure des réseaux* (éds. P. Musso et F. Cormerais), La Tour d'Aigues, l'Aube, 2014 (à paraître).

Jauréguiberry, Francis, « Retour sur les théories du non-usage des technologies de communication », in *Connexions : communication numérique et lien social* (éds. S. Proulx et A. Klein), Namur, 2012, Presses universitaires de Namur, pp. 335-350.

Jauréguiberry, Francis, « L'exposition de soi sur Internet : un souci d'être au-delà du paraître », in *Les tyrannies de la visibilité* (éds. N. Aubert et C. Haroche), Toulouse, Érès, 2011, pp. 131-144.

Marie-Montagnac Hélène, « Villes créatives : quand le numérique rencontre la culture en métropole », in Denoit Nicole (dir.) *L'imaginaire et les représentations des nouvelles technologies dans les sociétés contemporaines*, Paris, PUF, février 2013.

Vitalis, André « Vitesse de l'information et crise de la transmission » in Carayol, Valérie, Bouloires, Alain (Dir) *Discordances des temps. Rythmes temporalités urgence à l'ère de la globalisation de la communication* Pessac, Editions de la Maison des Sciences de l'Homme d'Aquitaine, 2012, pp 71-79.