

**ETIENNE BERTET**

Mémoire de M2 Sociologie - 2021

Mention Analyse des Sociétés Contemporaines



**« LACHE TON PORTABLE »**

**INTERACTIONS, COMMUNICATION ET OUTILS NUMERIQUES**

Sous la direction de Laurence FAURE-ROUESNEL  
Université Lumière Lyon II  
Département de sociologie



## *Remerciements*

*Je tiens à remercier mes colocataires, Albert et Charlie, qui m'ont apporté leur soutien durant la rédaction de ce mémoire. Je remercie mes ami.e.s de licence avec qui j'ai partagé la passion de la sociologie. Je remercie Laurence Faure-Rouesnel qui a accepté d'encadrer mon travail malgré nos différences théoriques. Enfin, Spyros Franguiadakis pour nous avoir ouvert aux multiples paradigme de la discipline.*

*Je remercie également les associations qui ont participé à l'enquête ainsi que l'ensemble des enquêtés.*

*Crédit photo : Etienne Bertet. Juin 2021.*

# Table des matières

<b>Introduction .....</b>	<b>5</b>
<b>Chapitre 1 - Objet, méthode et terrain d'enquête.....</b>	<b>9</b>
A. Définition de l'objet d'étude.....	9
<i>Définir la situation étudiée : mutualité, non-mutualité et pseudomutualité. ....</i>	<i>9</i>
<i>Interactions en ligne ou hors ligne ? .....</i>	<i>12</i>
<i>Introspection et extrospection .....</i>	<i>13</i>
<i>Réseaux sociaux .....</i>	<i>15</i>
<i>Téléphones et autres outils numériques .....</i>	<i>16</i>
B. Population d'enquête .....	18
C. Observations .....	19
D. Dépasser la morale.....	20
E. Objets volontairement écartés .....	20
<i>La consommation d'écran chez les enfants .....</i>	<i>20</i>
<i>Les effets des ondes sur la santé .....</i>	<i>21</i>
<i>Les impacts de l'addiction .....</i>	<i>21</i>
F. Guide d'entretien.....	22
<b>Chapitre 2 - Motivations des individus .....</b>	<b>23</b>
A. Sans écrans, réduire sa consommation, un acte politique.....	23
B. Les parents, éduquer, inculquer des dispositions .....	25
C. Se désengager des réseaux sociaux, maîtriser son identité.....	30
D. Lutter contre l'addiction, cultiver des dispositions .....	35
<b>Chapitre 3 - Utiliser le paradigme de Palo Alto .....</b>	<b>37</b>
A. Le fantasme de la communication totale .....	38
B. Erving Goffman, le détachement.....	39
C. Edward T. Hall, l'analyse proxémique .....	45
D. Paul Watzlawick, les axiomes de la communication.....	47

<i>L'impossibilité de ne pas communiquer.</i>	47
<i>Niveaux de la communication : Contenu et relation</i>	48
<i>Communication digitale et communication analogique</i>	49
E. Ambiguïté, mésinterprétation et gestes de confirmation	50
F. Paul Watzlawick, les systèmes de communication pathologiques	52
<b>Chapitre 4 - Négocier les interactions</b>	54
A. Ritualisation de l'échange	54
<i>Contrôle de soi</i>	54
<i>Contrôle sur autrui</i>	56
B. Construire la légitimité	59
C. Dans le couple	62
D. Genre et outils numériques	65
E. Prévenir et organiser	66
F. Redéfinir les relations	67
G. Situation professionnelle et limites de la négociation	73
<b>Chapitre 5 – Morale et individualité</b>	76
A. Individu et linéarité	76
B. Morale de la ligne continue	83
C. Exploration planifiée et égarement	85
<b>Conclusion</b>	90
<b>Bibliographie</b>	95

## Introduction

Les technologies numériques recouvrent bien des fantasmes, des rêves de prospérité jusqu'à la crainte de sociétés aliénées et contrôlées par des ordinateurs. Parmi toutes les technologies disponibles, c'est le téléphone portable que nous avons choisi comme objet de notre enquête. En 2017, selon l'INSEE, 95% des ménages sont équipés de téléphones portables<sup>1</sup>. Posséder un téléphone portable est devenu la norme et transforme l'environnement social dans lequel les individus évoluent. Cette transformation questionne ces mêmes individus avec des expressions désormais communes telles que « Le portable, c'est une extension de soi. » Mais à part faire apparaître de nouveaux comportements, comme téléphoner dans la rue avec une oreillette, quitte à avoir l'air de se parler à soi-même, la présence et les usages du téléphone portable changent-ils radicalement notre rapport à l'autre ? Au niveau théorique, nous posons une hypothèse zéro<sup>2</sup> : le téléphone portable dégrade la relation à l'autre. Cette hypothèse n'est pas à prendre comme une vérité mais comme le point de départ d'un raisonnement par infirmation inspiré de Karl Popper. Il se trouve que de nombreux individus ne considèrent pas que les téléphones dégradent leurs relations aux autres. Dans ce cas, pourquoi certains individus mettent en place des stratégies et des rituels pour diminuer leur consommation de téléphone portable ou le mettre à distance lors de certaines situations ?

---

<sup>1</sup> Source : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4193175>

<sup>2</sup> BECKER Howard, *Les Ficelles du Métier. Comment conduire sa recherche en sciences sociales*, Paris, éd. La Découverte & Syros, 2002, (trad. fr. Jacques Mailhos)

Quelles sont les motivations de ces individus et quels sont les raisonnements qui les sous-tendent ?

Nous cherchons également à savoir dans quelle mesure ces stratégies de mise à distance sont réalisables et à quelles contraintes les individus font face. Comme l'a démontré Jocelyn Lachance<sup>3</sup>, la déconnexion du dispositif numérique n'est jamais totale. Elle n'est que partielle et les individus alternent des moments connectés et des moments déconnectés. Pour cette raison, nous préférons l'expression de mise à distance qui n'implique pas la disparition totale de l'outil mais son éloignement de la situation immédiate. Nous employons aussi l'expression de stratégie de restriction qui désigne une démarche consistant à minimiser l'usage du téléphone portable et, par extension, l'usage de tout dispositif numérique, de façon générale. Nous employons les termes « téléphone portable » pour désigner les téléphones portables et les smartphones. Le terme « smartphone » ne nous semble pas approprié pour une étude scientifique en raison de sa connotation et de son origine marketing. Cependant, dans la plupart des cas, les raisonnements des individus concernent le smartphone bien plus que le téléphone portable basique, puisque le smartphone possède un nombre de fonctionnalités et de connexions avec le dispositif numérique global bien plus élevé.

Nous avons construit notre population d'enquête en recherchant des individus présentant des démarches de mise à distance des technologies numériques et, plus précisément, du téléphone portable. Nous avons décidé de ne pas sélectionner un type de démarche en particulier afin de rendre compte de la diversité de celles-ci et des variations des raisonnements qui les sous-tendent. Cela étant, certains enquêtés ont révélés être davantage dans une démarche de non-usage des réseaux sociaux<sup>4</sup> que dans une mise à distance du téléphone<sup>5</sup>. Nous avons intégré ces entretiens à l'analyse car les réseaux sociaux et les téléphones portables semblent particulièrement liés dans l'imaginaire collectif. La distinction entre ces deux types de démarche permet aussi de rendre visible la distinction nécessaire entre le téléphone en tant qu'objet et les fonctionnalités comme les réseaux sociaux, qui, même en étant utilisées sur le téléphone, n'en sont pas dépendantes, l'usage pouvant migrer vers d'autres outils, comme l'ordinateur.

---

<sup>3</sup> JAUREGUIBERRY Francis et LACHANCE Jocelyn, *Le Voyageur Hypermoderne. Partir dans un monde connecté*, éd. Erès, 2016

<sup>4</sup> Par « réseaux sociaux » nous désignons les réseaux sociaux numériques (RSN). Nous privilégions l'acception du sens commun pour faciliter la compréhension et l'écriture.

<sup>5</sup> Dans la suite du mémoire, nous alternons entre « téléphone » et « téléphone portable » pour faciliter la lecture. Bien que différents types de téléphone existe, cela désigne toujours le téléphone portable à moins que cela ne soit précisé.

Une de nos hypothèses était que parmi les démarches de mise à distance, certaines étaient motivées par des problèmes de communication avec l'entourage causés par les usages du téléphone portable. Notre but était alors d'accéder à des expériences relationnelles difficiles en lien avec les outils numériques. Nous voulions savoir si l'usage du téléphone pouvait appauvrir la relation, l'échange entre les individus et si cet appauvrissement pouvait être la cause d'un rejet du dispositif numérique.

Il s'est avéré que les motivations principales pour mettre à distance le dispositif numérique n'étaient pas d'ordre relationnel, comme nous le verrons au chapitre 2. Pour la plupart des individus, l'usage du téléphone est plus un obstacle à la réalisation de certains objectifs que la cause de difficultés.

Pour savoir si le téléphone impacte négativement les relations entre individus, nous avons décidé d'utiliser les théories de la communication de l'école de Palo Alto afin d'étudier le rôle du téléphone dans une situation typique, comme celle représentée sur cette photo :



*Source : <https://delphicoach.ch/blog/notre-posture/>*

Parmi les discours critiques à l'égard de la technologie, beaucoup sont des images montrant des personnes ensemble mais qui ne semblent pas échanger entre elles. L'énoncé implicite de cette image est que les technologies numériques nous font moins communiquer. Pourtant, Paul Watzlawick, auteur largement mobilisé dans cette enquête, énonce qu'il n'est pas possible de ne pas communiquer. En effet, même si un individu n'a pas l'intention d'échanger avec quelqu'un, il enverra un message autour de lui selon lequel il n'est pas disponible. Dès lors, qu'est-ce que les individus communiquent entre eux lors d'une situation similaire à celle représentée ci-dessus ? A travers une théorie de la communication humaine, nous analysons une situation typique en mettant à l'épreuve les stéréotypes sur le rôle des téléphones dans les interactions. Il ne s'agit pas d'analyser les interactions en ligne (à travers le

téléphone) mais la place des interactions en ligne dans une interaction physique entre des individus. Nous avons cherché à savoir si des types de comportements liés aux usages du téléphone portable pouvaient être la cause de troubles communicationnels dans les relations entre individus.

Ce mémoire présente donc une analyse du rôle du téléphone dans les interactions sociales sous-tendue par une analyse des motivations et des stratégies de mise à distance du téléphone portable et de ses fonctionnalités.

# Chapitre 1 - Objet, méthode et terrain d'enquête

Cette recherche a pour but de comprendre le rôle du téléphone portable dans les systèmes de communication humaine. Ici, le terme « communication » est compris selon la définition du paradigme de l'école de Palo Alto, c'est-à-dire en tant que phénomène social d'échange d'informations entre un ou plusieurs individus et leur environnement selon un modèle *systémique* d'actions et de *rétroactions*. Pour Albert Scheflen, la communication est définie comme « l'accomplissement (*performance*) des structures culturelles. »<sup>6</sup> Le terme « communication » ne se résume donc pas au simple échange d'informations entre deux personnes mais définit un système plus large à l'intérieur duquel les relations entre les individus, et donc leurs comportements sociaux, permettent d'analyser un *code culturel d'interaction*. Notre but est d'analyser en quoi l'introduction d'un outil de communication numérique de type téléphone portable dans un *système de communication* altère les relations entre les individus, transforment leurs comportements, comment ces changements sont perçus par les individus et comment ils réagissent.

## A. Définition de l'objet d'étude

Nous avons décidé de prendre à revers les discours progressistes sur la technologie. Plutôt que de questionner les avantages de la communication à distance, nous avons analysé, d'une part, en quoi l'usage des outils numériques peut troubler « l'ordre interactionnel »<sup>7</sup> et, d'autre part, la façon dont les individus qui prennent des distances avec les outils numériques perçoivent ces derniers.

### *Définir la situation étudiée : mutualité, non-mutualité et pseudomutualité.*

Il est question d'analyser une situation typique telle que : un individu A et un individu B sont ensemble. L'individu A consulte son téléphone. Que communique-t-il à B ?

La situation comporte certains critères pour correspondre à notre objet d'étude. Les individus doivent être dans une relation de mutualité ou de pseudomutualité<sup>8</sup>. Une relation de

---

<sup>6</sup> WINKIN Yves (sous la direction de), *La nouvelle communication*, Editions du Seuil, 1981, p.108

<sup>7</sup> GOFFMAN Erving, *Les rites d'interaction*, Editions de Minuit, traduction française Alain Khim, 1974

<sup>8</sup> La pseudomutualité désigne un modèle d'interaction sociale dans une famille à tendances pathologiques et, plus précisément, schizophréniques. Il a été théorisé en 1958 par Lyman Wynne, Irving Ryckoff, Juliana Day et Stanley Hirsch. La pseudomutualité présuppose l'existence des trois relations : mutuelles, non-mutuelles et

mutualité est définie comme une relation établie par la reconnaissance des besoins mutuels de chacun. Dans ce système de communication, deux individus ou plus négocient leurs envies et leurs besoins dans l'objectif d'atteindre un but commun tel que rester ensemble, aller à une soirée, être une famille, etc. Elles s'opposent aux relations de non-mutualité qui relèvent des interactions banales comme entre une contrôleuse de bus et un voyageur, un caissier et une cliente, etc. Par exemple, la situation représentée ci-dessous ne correspond pas à notre objet d'étude puisque rien n'indique que les individus représentés aient une quelconque relation mutuelle.



Source : <https://www.stevecutts.com/>

Dans cette même typologie, le concept de pseudomutualité revêt toute son importance. La pseudomutualité est définie comme une relation entre deux personnes s'établissant au prix de la négation de la reconnaissance des besoins de l'autre. Ainsi, l'investissement individuel est dirigé plutôt vers le maintien de la demande réciproque, afin de maintenir la relation, au prix d'un aveuglement face aux modifications de la demande. C'est une situation figée qui ne peut évoluer, où la divergence est perçue comme menace à la relation et doit donc être évitée. Mais, si la divergence est évitée, la croissance de la relation est impossible. Il s'agit d'une relation qui revêt l'apparence d'une relation mutuelle sans pour autant intégrer les besoins des individus qui la composent.

---

pseudomutuelles. Le concept est proche des travaux de G. Bateson et de Don Jackson et relève des systèmes de communication. Bien qu'utilisés pour étudier la schizophrénie, ces types d'interactions sont utiles pour catégoriser différents types de relations et de comportements sociaux. Originellement, la pseudomutualité est une relation établie sur un temps long et relevant alors de la pathologie. Ces comportements peuvent toutefois apparaître sur un temps très court (la non-mutualité par exemple). Nous utilisons cette typologie pour mieux circonscrire notre objet d'étude et intégrer des concepts de communication pathologique.

La pseudomutualité est un concept permettant de rendre compte de situations spécifiques quant à l'usage des outils numériques. Prenons l'exemple d'une situation décrite par un enquêté lors de notre premier entretien exploratoire :

*Xerxès : A titre d'exemple, par rapport à être avec les autres sans être avec eux. L'année dernière du coup j'étais en Espagne, j'étais dans un club de boxe. Il y avait une bonne ambiance et au début de l'année les gens ne se connaissaient pas trop. Et, comme beaucoup de pays européens, j'en sais rien... Enfin bref, tout le monde a un smartphone, je sais pas pourquoi.. dans les pays européens, tout le monde a un smartphone donc. Et en fait, après l'entraînement, il y avait l'idée d'aller boire un verre. On était douze, dans un bar. En plus, en Espagne, il y a pas du tout de distance avec les gens. Enfin, pour le coup, socialement, c'est vraiment beaucoup plus facile de, par exemple, tutoyer... Voilà, il n'y avait pas du tout de problèmes de distance. Il n'y avait pas de gens spécialement timides et tout... On était 12, il y avait 11 portables sur la table, 11 smartphones sur la table.*

*Enquêteur : Ah, toi tu comptes ?*

*Xerxès : Ah j'avais compté. C'était tellement hallucinant à ce moment-là que j'avais compté. Enfin, on était 12, il y avait 11 portables. Et en fait, ça aurait été marrant, mais ça me vient comme idée maintenant, tu mets une caméra là (il montre la tranche de la table), tu regardes les mains qui font ça (qui prennent et reposent le téléphone machinalement). Qui prennent le smartphone, qui le reposent, qui prennent et qui reposent. Et tu t'amuses à passer le film de la soirée en accéléré et je pense que ça aurait fait ça toute la soirée quoi. Et donc en fait dès que les gens avaient une pause, une latence dans la conversation, un truc qui fait que, bah, tu ne te connais pas trop du coup, peut-être qu'à un moment on a plus grand chose à se dire, et hop ! smartphone. C'est comme les antibiotiques : si t'en prend trop ça accentue le problème. Et là c'était pareil, ça accentue socialement le problème. Donc en fait, tu vois, c'est le même genre de trucs. C'est : on croit régler un problème et en fait on l'accentue.*

Dans cette situation, les individus sont en relation de pseudomutualité. Le contexte de l'interaction, le fait que des individus du même club de sport soient réunis dans un bar, présuppose une relation de mutualité. Xerxès s'attendait à faire plus ample connaissance avec chacun d'entre eux pour, éventuellement, tisser des liens forts. Cependant, il observe que les

individus pratiquent une stratégie d'évitement<sup>9</sup>. Il en conclut que la présence du téléphone est un obstacle à la mutualité de la relation.

Nous avons constitué une population d'enquête de façon à recueillir des récits d'expérience similaires afin de savoir si l'évitement des relations pseudomutuelles est une motivation pour se soustraire à l'usage du téléphone portable.

### *Interactions en ligne ou hors ligne ?*

Les outils numériques ont cette particularité de permettre la connexion à distance. Cette connexion permet d'entrer en communication instantanée avec des éléments (personnes ou contenu) qui, jusqu'au moment de la connexion, sont absents de notre environnement. Se pose alors la question d'étudier la communication ayant lieu par le biais de l'outil ou la communication des individus à leur environnement immédiat<sup>10</sup>.

Les théories de l'école de Palo Alto se sont en grande partie développées sur des observations et des entretiens à partir des années 1960 en Californie. Pour faire honneur à ce paradigme, nous avons décidé de mobiliser l'observation et l'entretien. Toutefois, observer les interactions entre des individus en ligne nécessite de pouvoir observer simultanément deux individus à des endroits différents. Un tel protocole méthodologique mobiliserait plus d'un chercheur en sciences sociales pour observer simultanément des individus supposés être en contact régulièrement (un couple ou des amis). Par manque de moyens techniques, nous avons privilégié l'étude des interactions hors-ligne.

Nous mobilisons principalement la méthode de l'entretien semi-directif. Cela nous permet d'approfondir la réflexion des individus sur leurs interactions. Ces entretiens peuvent être qualifiés de méta-communicationnels car ils permettent d'établir une communication entre l'enquêteur et l'enquêté dont l'objet est la communication de l'enquêté. La méthode de l'entretien permet d'approfondir la recherche au-delà des concepts généraux sur la communication. L'opération consiste à saisir l'expression des concepts de communication dans le discours des enquêtés, cela permettant une mise à l'épreuve des hypothèses. Les enquêtés

---

<sup>9</sup> La stratégie d'évitement, pour Erving Goffman, consiste à éviter les conséquences de la défaillance de l'ordre interactionnel. En l'occurrence, l'individu s'occupe ou feint d'être occupé. Le téléphone sert alors de support à l'évitement afin d'éviter le malaise provoqué par cette défaillance. A l'opposé se situe la réparation. La stratégie d'évitement est différente du détachement (voir chapitre 3).

<sup>10</sup> Dans le sens commun, « immédiat » recouvre l'acception « tout de suite », « maintenant », etc. Nous l'utilisons ici dans son sens étymologique : « qui est produit sans intermédiaire » (Latin : *immediatus*).

n'ayant pas la même connaissance sur la théorie de la communication, le chercheur n'a pas surmonté cette difficulté par un apport de connaissances lors des entretiens. Nous avons veillé à ce que les données ne soient pas invalidées par un biais de suggestibilité, c'est-à-dire par le fait de suggérer aux enquêtés les réponses que nous attendons de leur part.

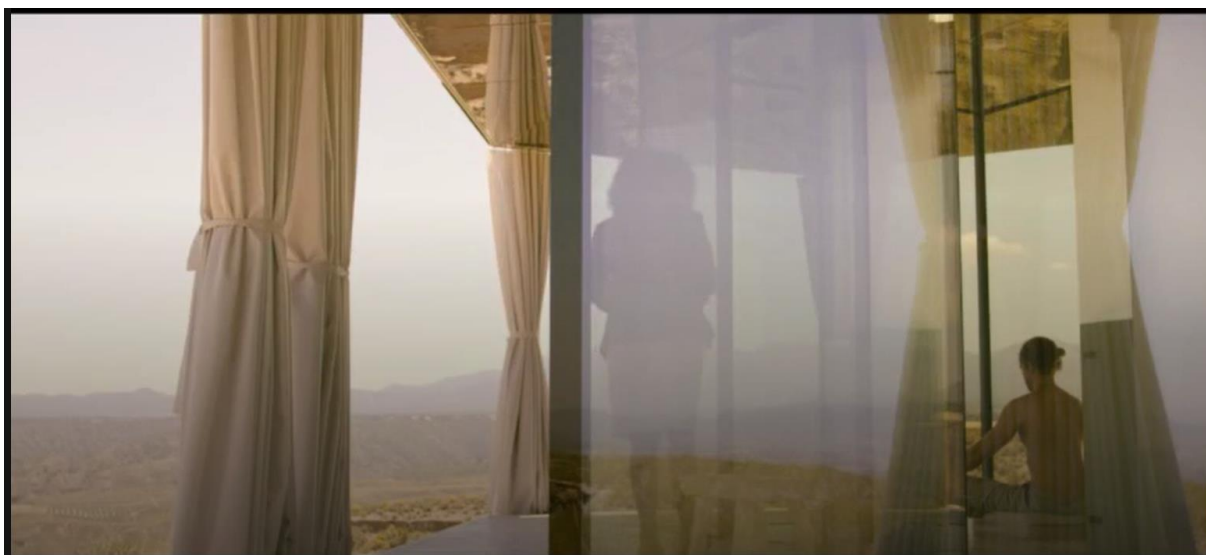
Les entretiens ont fourni des données concernant leurs expériences de communication immédiates et médiates<sup>11</sup>. Bien que notre objet d'étude soit, prioritairement, les systèmes de communication dans un contexte immédiat, nous avons choisi de présenter et d'analyser toutes les données. Les enquêtés ont exprimé leur rapport aux outils numériques de façon générale, ce qui permet de saisir le sens subjectif de leurs comportements dans leur complexité. Ainsi, les données sur les expériences de communication en ligne servent l'analyse, qu'il s'agisse de comprendre les motivations individuelles ou les stratégies de négociation de l'usage des outils numériques.

### *Introspection et extrospection*

Les représentations culturelles de l'aliénation par les outils numériques opposent le temps passé sur les téléphones au temps d'introspection. Un exemple marquant est l'épisode de *Black Mirror* dans lequel Billy Bauer, archétype du PDG d'un réseau social à succès, est représenté tel un moine bouddhiste en pleine méditation dans un cube transparent insonorisé au sommet d'une colline isolée. Il est mis en opposition avec le personnage de Christopher Gillhaney dont l'addiction au réseau social cause la mort de sa femme dans un accident de voiture alors qu'il regardait une vidéo sur son téléphone. Après avoir kidnappé un stagiaire de la société de réseau social, Christopher essaie de joindre Billy et parviendra à perturber le luxe de son calme.

---

<sup>11</sup> Par le biais d'outils de communication numérique.



*Billy Bauer dans son cube de méditation.*

*Extrait de l'épisode Smithereen de la série télévisée Black Mirror, BBC, saison 5, ép. 2, 2019.*

L'abandon des outils numérique est imaginé comme motivé par un besoin introspectif associé à la transcendance. Pourtant, cette représentation élude une opposition parallèle, celle de la consommation d'écrans et de la communication avec autrui. La mise à distance des réseaux sociaux ou du téléphone portable peut également être motivée par une volonté de communiquer avec autrui d'une façon spécifique, par exemple en minimisant la possibilité de se détacher d'une interaction. C'est le constat auquel nous sommes arrivés après une observation lors d'une réunion de l'association lyonnaise *Les Décâblés*. Cette association milite politiquement pour réduire le développement, la consommation et l'utilisation des technologies numériques<sup>12</sup>. Lors de leurs réunions, il est donné comme évidence que personne ne consulte son téléphone ou utilise une quelconque technologie numérique, ce qui permet une concentration accrue sur le sujet de conversation. Or, lors d'une réunion à laquelle assistaient des individus d'autres associations politiques en faveur de la décroissance, une des personnes extérieures a utilisé son téléphone portable pour vérifier la date d'un événement. Cette information était importante pour des questions d'organisation mais rien ne pressait et la date aurait pu être communiquée ultérieurement, par mail ou lors de la prochaine réunion. Les regards se sont immédiatement tournés vers cette personne qui venait de briser une règle tacite du cadre d'interaction : ne pas consulter son téléphone pendant le moment dédié à la conversation. Finalement, les membres du groupe ont passé la transgression sous silence en la

<sup>12</sup> Site de l'association Les Décâblés : <https://lesdecables.frama.site/>

mettant sur le compte de l'étrangéité de la personne et la conversation reprit dès que l'information eu été livrée.

Ce qui est marquant dans cette interaction, c'est que dès qu'une personne a sorti son téléphone pour alimenter la conversation, toutes les autres se sont tues. Dans la plupart des interactions ne se situant pas dans un cadre restreignant l'usage du téléphone, lorsqu'une personne consulte son téléphone, pour chercher une information ou autre, un ou plusieurs autres foyers d'attention émergent. Cela s'explique par le fait que certains individus ne peuvent pas voir le contenu du téléphone et ne peuvent qu'attendre que la personne ayant initié la consultation délivre l'information recherchée. Cette pratique met les autres dans un état d'attente qui, on peut le comprendre, cherchent à être occupé et donc la conversation tend à se scinder en plusieurs pôles. Or, chez *Les Décâblés*, l'attente était là mais personne n'a cherché à la combler. Il n'y eut qu'un long silence et des regards interrogateurs signifiant « Est-ce qu'on lui fait remarquer qu'il n'est pas censé sortir son téléphone à ce moment-là ? » Ce silence a permis aux personnes de rester concentrées sur la conversation et de la reprendre là où elle s'était arrêtée. Le silence a permis d'inscrire la nouvelle information dans une ligne narrative continue plutôt que de la scinder.

Dans cette situation, la règle de non-usage des outils numériques permet de concentrer l'attention de chacun sur le fil de la conversation et ainsi faire se concentrer un groupe autour d'un sujet. Il existe de nombreuses situations qui imposent le non-usage des outils numériques selon différents objectifs. Par exemple, certains clubs et discothèques posent des pastilles autocollantes sur les caméras des téléphones à l'entrée. Cela permet de faire en sorte que chacun soit conscient qu'il est interdit de prendre des photos dans ce lieu, d'éviter que quelqu'un prenne des photos par surprise, puisque l'absence de pastille signale l'infraction, et d'instaurer un cadre mettant les individus en confiance. Lors des représentations de théâtre, il est demandé d'éteindre son téléphone ou de le mettre en silencieux. La mise à distance du téléphone peut donc être considérée comme une démarche introspective mais est également à considérer comme démarche extrospective dont le but est d'instaurer un cadre d'interaction permettant d'établir un système de communication répondant à des objectifs précis.

### *Réseaux sociaux*

L'usage du téléphone portable peut être associé à l'usage des réseaux sociaux. Les réseaux sociaux se caractérisent par une communication médiée et ne font pas partie,

originellement, de notre objet d'enquête. Toutefois, nous avons inclus dans ce mémoire nos analyses concernant les individus ayant désactivé ou supprimé leur compte afin de montrer la diversité des comportements existant.

### *Téléphones et autres outils numériques*

De nombreux outils numériques font aujourd'hui partie de notre environnement et une analyse exhaustive n'est pas à notre portée.

Nous avons décidé de centrer cette étude autour du téléphone portable car il est à ce jour l'objet de communication numérique répandu le plus proche de l'espace intime des individus. Les téléphones portables sont désormais de petits ordinateurs et partagent en partie les mêmes fonctions qu'un ordinateur de bureau, qu'une console de jeu ou qu'une télévision : navigation sur le web, conversation en ligne, etc.

Le choix de se focaliser sur le téléphone découle d'une réflexion sur la définition des différents types d'appareils de communication numérique domestiques communs. Nous avons défini trois dimensions principales pour catégoriser ces appareils et les étudier :

1. *L'écran.* La catégorie de l'écran rend compte de l'outil numérique en tant qu'objet situé dans un environnement immédiat. C'est une dimension narrative dans le sens où les représentations affichées sur l'objet, indépendamment du fonctionnement de l'outil, influencent le cours de l'interaction immédiate.
2. *Les fonctionnalités.* Les outils numériques comportent un nombre infini de fonctionnalités (GPS, SMS, appels, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.) En cela, ils diffèrent des objets comme les livres ou les journaux qui ont une fonctionnalité finie et déterminée. Étudier les fonctionnalités des outils numériques suppose d'aller au-delà de l'outil en tant qu'objet matériel. C'est le cas des réseaux sociaux dont l'usage n'est pas restreint à un outil en particulier mais peut être accompli avec la même finalité sur un grand nombre de supports informatiques différents.

Le téléphone est un outil polyvalent et, lors d'une situation typique, comme sur l'image ci-dessus, les dimensions médiates et immédiates se rencontrent et, parfois, s'entrechoquent. Le téléphone et les réseaux sociaux sont deux choses différentes. Pourtant, les discours sur l'aliénation par le téléphone portable décrivent souvent la synergie des deux. Dans les discours technocritiques particulièrement, le téléphone

incarne l'aboutissement du dispositif de captation d'attention élaboré par les entreprises de réseaux sociaux et les deux participent donc au même processus d'addiction. Cette synergie fonctionne par le fait que le téléphone permet aux plateformes telles que Facebook, Twitter ou Instagram de se glisser dans notre intimité et de faire obstacle à la communication immédiate<sup>13</sup> avec notre entourage. Un bon exemple de ce discours est le clip du morceau *Carmen* (2015) du chanteur Stromae dans lequel Twitter est représenté comme un complot machiavélique pour couper les individus de la dimension matérielle.



*Extrait du clip vidéo du morceau Carmen du chanteur Stromae, 2015, time code 00:01:30*

Cette recherche n'ayant pas pour objectif d'étudier la façon dont les multiples fonctionnalités des outils numériques impactent la communication, une exception a été faite quant aux usages des réseaux sociaux qui sont une partie conséquente du discours de certains enquêtés. Le téléphone portable et les réseaux sociaux étant souvent représentés comme synergiques, nous avons fait le choix de montrer en quoi les comportements et raisonnements des individus peuvent différer en ce que leur réflexion porte en priorité sur l'un ou l'autre.

3. *La proxémique.* L'écran géant, la télévision, l'ordinateur ou le téléphone se différencient par leur taille. La catégorisation proxémique permet de rendre compte des différences de comportements liées à la taille de l'objet et est reprise des travaux d'Edward T. Hall<sup>14</sup>.

<sup>13</sup> Il s'agit d'un jugement de valeur selon lequel la dimension matérielle est supérieure à la dimension numérique, comme nous le verrons au chapitre 5.

<sup>14</sup> WINKIN Yves (sous la direction de), op. cit. p. 191

Si nous avons choisi le téléphone portable, c'est parce que sa présence est à la fois subtile et plus omniprésente. Contrairement à la télévision ou à l'ordinateur de bureau qui nécessitent un engagement physique dans l'interaction, le téléphone peut être consulté et reposé très rapidement sans impliquer nécessairement l'interlocuteur, ce qui impacte la communication d'une façon spécifique puisque l'ordinateur et la télévision, nécessitant un engagement physique plus important, ne permettent pas cette discrétion. Le téléphone facilite la stratégie d'évitement en raison de ses caractéristiques proxémiques.

Le téléphone est un objet de petite taille que les usages sociaux relient à l'espace intime des individus. Le fait que l'interlocuteur puisse ne pas voir le contenu de l'objet fait planer une ambiguïté sur l'interaction. L'usage de l'outil doit-il être interprété comme une stratégie d'évitement ? Dans quels contextes ? L'autre est-il disponible à l'écoute lorsqu'il utilise son téléphone ? Comment interagir avec un individu qui utilise son téléphone ? Ce sont les questions auxquelles nous souhaitons apporter des éclaircissements dans le but d'améliorer notre compréhension des systèmes de communication dans lesquels les individus sont inscrits. Cela n'empêche pas que certains résultats développés dans l'enquête puissent être généralisés à d'autres appareils. La catégorisation proxémique est développée plus en détails au chapitre 3.

## B. Population d'enquête

Dans le but de mettre au jour des troubles dans les systèmes de communication induits par l'usage des outils de communication numérique, nous avons enquêté auprès d'individus présentant des démarches de restriction de leur usage de ces outils. Notre objectif est de comprendre les motivations des individus, de dévoiler les contraintes auxquelles ils font face et de découvrir leurs stratégies pour les surmonter.

L'échantillon est composé de 11 individus dont 5 femmes et 6 hommes. Nous les avons renommés Trish, Garance, Mirabelle, Brittanie, Gloria, Emilio, Molly, Jean-Charles, Idriss, Rogue et Xerxès.

Nous n'avons pas requis de critères socio-démographiques particulier, si ce n'est être majeur et être dans une démarche de restriction de l'usage d'outils numériques. 7 ont entre 25

et 35 ans (5 hommes et 2 femmes), 3 ont plus de 40 ans et sont parents (1 homme et 2 femmes). Une des enquêtées est une retraitée de 65 ans.

Nous avons réparti l'échantillon en trois groupes : les sans-écrans (5), les sans réseaux sociaux (3) et les parents (3). Nous avons effectué un classement en catégories selon des traits homogènes qui définissent le type de démarche. Certains comportements et raisonnements sont spécifiques aux types de démarches mais d'autres les traversent.

Le groupe des « sans écrans » est défini par un raisonnement porté sur l'outil en tant qu'objet tandis que le groupe des « sans réseaux sociaux » ne se préoccupe que des réseaux sociaux. Bien que nous utilisions le terme « sans », les usages de chacun des membres diffèrent et plusieurs d'entre eux continuent d'utiliser les réseaux sociaux ou le téléphone mais de façon parcimonieuse. Le terme « sans » renvoie à une démarche de minimisation de l'usage.

Les parents constituent un groupe spécifique car, contrairement aux deux autres groupes qui se préoccupent de leur usage personnel, les parents se préoccupent en priorité de l'usage de leurs enfants. Il s'agit donc d'une logique de contrôle d'autrui et non de contrôle de soi.

Les individus « sans écrans » ont été contactés par l'envoi de mails à des associations militantes françaises. Certaines militent contre le développement technologique de la société, d'autres sensibilisent à la surconsommation d'écrans. Les individus « sans réseaux » ont été contactés par l'intermédiaire de notre propre réseau de connaissance et les parents via le groupe Facebook « Parents unis contre les smartphones avant 15 ans » qui nous a été renseigné par un des membres d'une association.

## C. Observations

Afin de mener à bien l'analyse situationnelle, les données récoltées par entretiens sont complétées par 2 observations.

La première a eu lieu lors d'une réunion d'une association militante. Nous avons pu observer une interaction dans un contexte où l'usage du téléphone est tacitement prohibé. A un moment, un individu extérieur à l'association mais présent pour organiser la coordination avec l'association dont il faisait partie a utilisé son téléphone pour chercher une information. Ce faisant, il enfreignait la règle de communication tacite du groupe selon laquelle le moment et le lieu des réunions étaient des espaces sans outils numériques.

La deuxième observation eut lieu lors d'une soirée chez un ami. Il s'agit d'une interaction entre deux personnes ne se connaissant pas encore impliquant l'usage du téléphone pour aller chercher des informations servant à illustrer les propos du locuteur.

## D. Dépasser la morale

Tout au long de l'enquête, une des préoccupations principales a été d'objectiver les phénomènes observés en dehors de tout jugement de valeur. Nous sommes effectivement partis du discours moralisateur consistant à présenter les outils numériques comme source d'aliénation dont un des énoncés peut se résumer ainsi : les technologies de la communication nous font moins communiquer. Nous avons cherché à dépasser cet énoncé paradoxal en le soumettant à la théorie de la communication de l'école de Palo Alto afin de déterminer s'il était effectivement possible de parler d'« effets pathologiques » selon une définition ne reposant pas sur des critères moraux (voir chapitre 3). En remplaçant l'énoncé dans un paradigme scientifique, nous avons veillé à écarter la morale de notre analyse situationnelle.

Il a également été question de rendre compte des constructions morales qui soutiennent les réflexions subjectives des individus. Pour cela, nous nous sommes inspirés de la sociologie de la déviance pour prendre du recul et neutraliser notre propre subjectivité en tant que chercheur. La sociologie de la déviance aurait été un bon paradigme pour étudier notre objet mais nous nous sommes dirigés vers l'analyse de la construction morale de la déviance en tant que telle et non pas vers l'analyse des rapports d'imposition de normes entre différents groupes sociaux.

## E. Objets volontairement écartés

### *La consommation d'écran chez les enfants*

Nous avons volontairement évité d'inclure les enfants dans notre population d'enquête. La raison est que de nombreux discours, scientifiques et autres, pathologisent la consommation d'écran chez les enfants. Les effets délétères sont le retard du développement du langage et des capacités à établir des relations sociales<sup>15</sup>. La consommation des adultes est, à l'inverse, peu

---

<sup>15</sup> Michel Desmurget, *La Fabrique du Crétin Digital. Les Dangers des Ecrans pour nos Enfants*, éd. du Seuil, 2019

pathologisée, à l'exception faite des hikikomori<sup>16</sup>. Les adultes sont, selon nos représentations culturelles, des êtres autonomes et leur usage des outils numériques est communément perçu comme une décision personnelle que nul ne peut contraindre. Alors que des études poussées ont démontré l'impact négatif d'une surconsommation d'écran chez les enfants et que le CSA a réalisé des campagnes de sensibilisation à ces enjeux<sup>17</sup>, le discours pathologisant est beaucoup moins établi en ce qui concerne les adultes. Cette différence de statut nous a poussé à effectuer une séparation entre les enfants et les adultes pour ne nous focaliser que sur ces derniers.

### *Les effets des ondes sur la santé*

L'effet des ondes sur la santé a été volontairement écarté de la recherche. La configuration actuelle est telle que les discours sur les effets des ondes sont étiquetés comme complotistes. Dans un même temps, la position économique dominante des entreprises de télécommunication et leur capacité d'expression, par la publicité ou tout autre canal, favorise l'invisibilisation d'un discours allant à l'encontre de leurs intérêts financiers. Il s'agit d'un rapport de force médiatique entre deux groupes sociaux avec comme enjeu des intérêts économiques à très grande échelle. Nous ne prenons aucune position dans ce débat dont l'objet n'est pas celui de notre recherche.

### *Les impacts de l'addiction*

Plusieurs de nos enquêtés ont livré des discours sur l'addiction, se considérant eux-mêmes comme addicts ou considérant les outils de communication numériques addictifs. C'est au prisme de leur subjectivité que nous analysons la place que le concept d'addiction prend dans leur raisonnement. Il n'est pas ici question de savoir dans quelle mesure les outils numériques sont addictifs, ni d'en démontrer l'impact sur les individus. Il est vrai que certaines applications et plateformes de réseaux sociaux sont conçues pour que chacun y passe le plus de temps possible. Cependant, nous ne souhaitons pas effectuer de jugement de valeur sur le comportement d'autrui en le rapportant à une norme. De plus, les paradigmes utilisés ne permettent pas de définir en quoi un individu est addict ou non. Nous n'avons pas pour projet

---

Dany-Robert Dufour, « Le cerveau disponible du bébé néolibéral », *Spirale*, vol. 50, no. 2, 2009, p. 125-139.

Dr Ducanda et Dr Terrasse PMI, *Les écrans : un danger pour les enfants de 0 à 4 ans*, <https://www.youtube.com/watch?v=9-eIdSE57Jw>

<sup>16</sup> Hikikomori est un terme japonais désignant un état psychosocial et familial concernant principalement des hommes qui vivent coupés du monde et des autres, cloîtrés le plus souvent dans leurs chambres pendant plusieurs mois, voire plusieurs années, et ne sortant que pour satisfaire aux impératifs des besoins corporels.

<sup>17</sup> <https://www.csa.fr/Protoger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/Les-enfants-et-les-ecrans-les-conseils-du-CSA>

ni d'établir une classification des bons et des mauvais usages, ni de décrire des comportements à éviter. Notre approche sur le sujet s'inspire de la sociologie de la déviance. Ce mémoire montre en effet les processus d'imposition d'une norme concernant l'usage des outils numériques et certains enquêtés pensent « qu'au niveau de la bataille culturelle il y a quelque chose à faire » (Emilio, 36 ans) et, selon leur démarche, peuvent être considérés comme entrepreneurs de morale. Toutefois, nous n'avons pas mené l'enquête sous la direction de ce paradigme. Nous nous sommes contentés de livrer un état des lieux du rôle des outils numériques dans les systèmes de communication humaine, des motivations et des stratégies des individus à cet égard, et de la construction morale qui soutient, en partie, certaines démarches.

## F. Guide d'entretien

Afin de faire passer les entretiens, nous avons défini certaines questions à poser à tous les enquêtés. Bien sûr, lors des entretiens, des sujets différents ont été abordés et les questions ont été posées de façon à accompagner l'expression des enquêtés. Nous le rappelons, notre but était de connaître les motivations de la démarche des individus, leurs stratégies et leur expérience de la situation étudiée. De façon commune, nous avons abordé les thèmes suivants :

Afin de connaître les motivations, nous avons interrogé les orientations politiques, les règles familiales en vigueur actuellement durant l'enfance et les bénéfices tirés de la démarche, le but étant de savoir si cette démarche est le fruit d'une socialisation politique ou familiale spécifique.

Afin de savoir si des raisons d'ordre relationnel motivent la démarche des individus, nous leur avons demandé de nous raconter leur expérience de la situation étudiée, ce qui nous a également procurer des données suffisantes pour l'analyse de situation.

Afin de connaître les stratégies, nous avons interrogé les contraintes auxquelles les individus s'exposent, la réaction de leur entourage et les négociations avec ce dernier, le but étant de savoir dans quelle mesure les individus disposent de métarègles pour transformer leurs systèmes de communication, conformément aux théories de Paul Watzlawick.

Lorsque les enquêtés ont abordé le thème de l'addiction, nous les avons relancés afin de déterminer les critères auxquels les individus recourent pour qualifier un comportement d'addictif et analyser la construction morale servant de prémisse au raisonnement.

Enfin, nous avons pris connaissance de l'âge et de la situation familiale et professionnelle des individus.

## Chapitre 2 - Motivations des individus

La volonté de se soustraire du dispositif numérique est causée par des motivations diverses. Selon que les enquêtés soient des parents, des personnes qui se sont désinscrites des réseaux sociaux ou des individus à la conscience politique affirmée, les réflexions sur la diminution des usages et de la consommation varient. Certains traits reviennent de façon commune, d'autres sont spécifiques à une démarche particulière. Pour plus de clarté, nous avons séparés ce chapitre en fonction des trois groupes précédemment présentés : les enquêtés qui minimisent leur consommation d'écran (les sans-écran), ceux qui minimisent leur consommation de réseaux sociaux numériques (les sans-réseaux sociaux) et les parents qui minimisent la consommation de leurs enfants. Cette liste n'est pas exhaustive, d'autres motivations et raisonnements pouvant conduire à une démarche de mise à distance, mais la typologie présentée ici reste valable.

### A. Sans écrans, réduire sa consommation, un acte politique

La réflexion du groupe d'enquêtés portant sur l'écran en tant qu'objet est à mettre en relation avec leurs orientations politiques. Ces individus ont entre 25 et 35 ans. Leur position politique va de la gauche à l'extrême gauche mais ces individus se présentent plus souvent contre les institutions de la 5<sup>ème</sup> république, le système électoral contemporain et le système politico-économique mondial :

*Brittanie : Et moi, personnellement, je pense que les institutions... alors à prendre avec des pincettes ce que je vais dire mais même la démocratie de la façon dont elle est faite aujourd'hui, je sais pas si c'est vraiment adapté. Enfin, moi, il y a des fois où je m'interroge sur est-ce que c'est bien que quelqu'un comme moi aille voter en fait. Je sais pas. Donc voilà mon positionnement. Si tu veux une couleur politique, ce serait le questionnement. Du genre « Est-ce que ça a vraiment du sens ce qu'on est en train de faire quoi ? » Je sais pas. Enfin, si, je pourrais donner ce que j'ai voté dernièrement mais ça ne reflète pas ce que je pense. Je pense que je ne suis pas la seule d'ailleurs à penser ça. Parce que pour beaucoup de gens, malheureusement, la démocratie est aujourd'hui devenue un choix par défaut. Mais bon, voilà, c'est un peu l'idée. Je vote par défaut plus que par conviction et du coup c'est pas vraiment ça la définition de la*

*démocratie. Du coup il y a forcément un problème dans la manière dont c'est fait. Si je devais résumer ce serait ça.*

*Enquêteur : Ok. Et est-ce que tu serais plutôt à gauche ou plutôt à droite ?*

*Brittanie : Mais du coup je serai plutôt à gauche.*

La question climatique est, pour ces personnes, de première importance et constitue une priorité actuelle. Le progrès technologique de nos sociétés étant fondé sur les terres rares dont l'extraction est une catastrophe climatique et le produit de populations exploitées, de leur point de vue, l'usage d'outils de communication numérique participe du système de domination économique mondiale. De plus, la consommation énergétique requise par Internet chaque année dépasse 10% de la consommation mondiale. Pour ce groupe d'enquêtés, la motivation à diminuer l'usage des téléphones est une réponse à des enjeux économiques et climatiques :

*Enquêteur : quelle est ton orientation politique ?*

*Emilio : Social je dirais. En gros j'étais à gauche et j'ai toujours été à gauche avec une couche écologique, avec son temps. J'ai plutôt voté socialiste et j'ai même été jeune collaborateur. Aujourd'hui je pense que je voterai écolo. J'ai voté France Insoumise aux dernières élections présidentielles. Mais au niveau économique je suis plus proche de FI que les verts. Au niveau économique je pense que pour faire face à la catastrophe climatique il faut une redistribution radicale des richesses et j'ai peur que les verts ne soient pas vraiment prêts pour ça.*

Toujours dans cette veine politique, les autres sujets concernant l'évolution numérique de la société sont au rendez-vous, comme la surveillance de masse :

*Xerxès : On est là, en ce moment, dans une époque où il n'y a pas de problème apparent en pratique à dire ce qu'on veut à côté de nos téléphones portables. Mais si on se met dans un univers parallèle, pas forcément dans le futur, pas forcément dans le passé, mais un autre univers, ce qu'on dit dans un salon, en privé, peut potentiellement être traité. Pas forcément écouté mais traité, remodelé, être relié à notre identité, à notre localisation, nos goûts, aux gens avec qui on est. Et ça c'est quelque chose sur lequel, perso, j'ai des peurs quoi. »*

---

*Mirabelle : Moi il y avait la question vraiment de la liberté ou des libertés fondamentales. Notamment déjà via la surveillance de masse qui est effectuée, ben...*

*via le numérique, clairement. Il y avait aussi la question sur la santé, que ce soit via les ondes électromagnétiques ou de la pollution plus largement ou même de la santé sur le cerveau qu'on voit avec l'addiction. Il y a aussi au niveau écologique que c'est une catastrophe totale et du coup c'est un peu un mensonge quoi de vouloir développer le numérique à ce point-là. [...] Donc le numérique c'est intéressant, c'est que sur tous les plans ça met en question le fonctionnement de la société actuelle.*

*[...] Moi j'ai arrêté de voter il y a pas mal d'années mais par acte politique. C'est pas du tout que je m'en fiche de la politique, au contraire, mais voilà, en me renseignant vraiment sur la démocratie et sur le fonctionnement de... la politique c'est de la com hein.*

*[...] Je ne me dirais vraiment pas que je suis de gauche ou de droite parce que plus je réfléchis à la question, plus ça n'a aucun sens.*

## **B. Les parents, éduquer, inculquer des dispositions**

Parmi nos enquêtés, nous avons interrogé trois parents avec lesquels nous avons pris contact par l'intermédiaire du groupe Facebook « Parents unis contre le smartphone avant 15 ans ».

La démarche des parents interrogés consiste à restreindre la consommation d'écran de leurs enfants. Une des motivations principales est de lutter contre le décrochage scolaire mais d'autres effets négatifs sont redoutés, comme l'isolement, les problèmes de sommeil et tout ce qui peut nuire, selon eux, au développement social de l'enfant. De plus, les parents n'hésitent pas à se servir des écrans comme de moyens de privation ou de récompense pour influencer le comportement des plus jeunes. Trish est mère de quatre enfants. Elle a appliqué une restriction aux deux plus grands, désormais en études supérieures. Satisfaite du résultat, elle l'applique maintenant aux deux plus jeunes qui sont au collège :

*Trish : Bon, on a lutté, on s'en est pas trop mal sorti pour les grands, on va continuer pour les petits.*

*Enquêteur : Ok. Parce que... qu'est-ce que vous redoutiez pour les grands ?*

*Trish : Qu'ils ne travaillent plus, qu'ils soient entraînés dans des choses horribles, qu'ils voient des choses épouvantables, qu'ils soient traumatisés, euh, qu'ils décrochent scolairement, oui, qu'ils décrochent scolairement, ouais, (silence) ouais.*

Idriss, père de famille et chef d'entreprise, craignait que son fils, qui passait selon lui le plus clair de son temps sur son téléphone, ne subisse également des effets nocifs d'un point de vue social et physiologique :

*Enquêteur : Qu'est-ce qui vous dérangeais dans le fait qu'il passait ses journées là-dessus ?*

*Idriss : Bah c'est pas normal (rires). C'est tout simple. C'est qu'on ne peut rien construire en étant les yeux connectés en permanence à un téléphone. Impossible d'interagir avec lui, impossible de discuter, son seul intérêt c'était de nous écouter pendant le temps qu'il voulait bien nous allouer et puis de se barrer pour rejouer. On devient asocial. Il n'est pas arrivé jusqu'à avoir des problèmes de sommeil ou des choses comme ça du coup on a eu du pot, ni de décrochage scolaire mais je connais des gens à qui c'est arrivé et qui ont rencontré des vrais problèmes de comportement de leurs enfants et ils ont été obligé d'aller consulter des psychiatres ou des gens comme ça pour aider leurs gamins parce que les gamins arrivaient au bout quoi.*

Le but des parents est de faire en sorte que leurs enfants acquièrent des dispositions<sup>18</sup> valorisées pour leur vie sociale future. Le problème n'est pas tant ce qu'il se passe sur l'outil mais le temps qui est accaparé et qui aurait pu être consacré à une autre activité, plus valorisée car constructrice de nouvelles dispositions. Parmi ces dispositions, la musique et les activités extérieures reviennent souvent :

*Trish : C'est une lutte tout le temps pour mettre l'école, les activités extérieures obligatoires et alors là, oui, c'est le plus jeune hein, parce qu'ils ont toujours besoin d'être occupés. Et c'est un moment vraiment charnière où ils ont besoin de sport ou de musique ou les deux ou une des deux mais d'avoir absolument mis en place ce temps de sport et de musique dans la semaine pour les obliger à continuer parce que sinon c'est très simple de ne rien faire, donc de passer du temps sur des écrans. Et il faut avoir une... c'est non négociable il faut avoir du sport et de la musique ou du sport et une autre activité mais il faut une activité extérieure pour qu'arrivé à l'adolescence on*

---

<sup>18</sup> DARMON Muriel, *La Socialisation*, Armand Colin, coll. 128, 2016, 3<sup>ème</sup> édition

*continue de bouger, on continue de faire des choses autres que les écrans, ça diminue le temps d'écran.*

Cette mère va jusqu'à élaborer des stratégies complexes afin que son enfant passe le moins de temps possible devant un écran :

*Trish : Par exemple mon deuxième donc il a passé son bac à 17ans, il avait fini au mois de mai, il avait passé son bac belge au mois de mai, le 4 mai. Et je me suis dit, 4 mois avant, les écrans, qu'est-ce que je vais faire ? Alors avec mon frère aîné on a réfléchi, on voulait l'envoyer en Angleterre, mon mari m'a dit « Ben non, il passera du temps sur son écran, il ne va rien faire d'autre, c'est pas la peine de me coûter trop cher pour ce que c'est » et donc on a trouvé mieux : on lui a fait faire des brevets de secourisme, le brevet de secourisme. (Fière) Pendant ce temps-là il n'est pas sur son écran, il doit s'occuper, il voulait s'occuper des autres donc c'est très bien, et le BAFA, le brevet d'animateur, et le stage en BAFA. Et du coup on était en famille après avec mon frère, médecin, et c'est son fils aîné qui a l'âge de mon deuxième et son beau-frère qui a une enfant du même âge et qui me dit mais pourquoi vous allez faire... son BAFA à cet âge ? Et on lui répond « Mais pour l'occuper ! Pendant ce temps-là il n'est pas devant l'écran ! Il va s'occuper des autres, il se décentre, il arrête de regarder son petit nombril. » Il est tout le temps occupé et donc... l'écran c'est tout le temps, et il est tellement fatigué qu'il finit par s'endormir. Et pendant les 4 mois, il a été beaucoup de mois absent, euh, devant l'écran et en plus il a fait quelque chose qui en plus lui sert pour son CV, pour la suite, enfin l'année suivante il avait fini son stage mais il a continué à être moniteur pour le plaisir, pendant trois semaines... ça leur a permis de garder une saine distance par rapport à l'écran. Du coup le beau-frère de mon frère m'a appelé... enfin mon frère m'a appelé au mois de janvier l'année suivante en me disant « voilà, mon beau-frère et moi, surtout mon beau-frère, on voulait savoir ce que tu penses, on voudrait mettre nos enfants, euh... en formation BAFA pour, euh... voilà. Est-ce qu'il faudrait aller au même camp où est allé tes enfants ? » mais bien sûr ! Et ça leur a donné des idées pour occuper ses grands ados de manière à ce qu'ils passent moins de temps sur les écrans. Voilà. Et trouver un sain équilibre entre chaque chose pour ne pas devenir (elle pèse ses mots) mollo et dépendant. C'est des gestes de vie en fait. Des efforts. Déjà on peut pas s'en passer, je suis pas pour m'en passer complètement, il faut un certain équilibre et pour obtenir cet équilibre c'est pas naturel, il faut que l'adulte soit là pour contraindre le jeune à mettre à la place qu'il faut l'écran*

*dans sa vie. Et l'utiliser quand c'est seulement nécessaire. Voilà. Donc c'est une discipline à avoir et après le pli est pris et euh... voilà.*

De même pour Idriss, la stratégie éducative est évaluée en fonction des dispositions que son fils construit petit à petit. Comme Trish, le fait que son enfant fasse de la musique et réussisse scolairement est le signe d'un bon développement :

*Idriss : Et c'était un musicien aussi donc il a fait plus de musique qu'il n'en faisait auparavant avec le téléphone. D'ailleurs on a aussi créé une plage horaire musique où il avait... c'est un guitariste donc il avait une application ouverte pour lire des partitions de guitare et un métronome. Du coup le téléphone devenait un outil réellement intelligent pour ce qu'il avait à faire au moment où il allait le faire. Voilà. Mais oui, ça a changé d'abord ses comportements, en plus ça a rendu son travail scolaire plus sérieux, plus investi. Il n'y avait pas de notifications, rien du tout, donc il le disait, au final, au bout d'un moment, que ça l'aidait. Que c'était un peu chiant à certains moments mais ça l'aidait. On voit la différence en fait.*

Contrairement aux autres enquêtés, les parents ne sont pas contre les écrans selon une réflexion politique. Ils tendent à accepter la société telle qu'elle est et il est important, pour eux, que leurs enfants soient en contact avec les technologies numériques afin qu'ils intériorisent également des dispositions relatives à l'usage de ces outils pour leur future vie professionnelle :

*Trish : Euh, je regarde des reportages et après je les montre à mes enfants. Il y a eu un reportage mais c'était pas les écrans, c'étaient les voitures électriques, les conditions dans lesquelles sont extraits... les personnes... Oui, ça pose question mais j'en suis consciente, j'en parle mais je vais pas révolutionner quoique ce soit et dans la mesure où on s'est retrouvé avec le covid avec l'enseignement à distance, il n'y a pas trop le choix pour l'instant. Mais je reste... je ne pense pas me donner bonne conscience mais je ne vois pas comment je pourrais faire autrement. [...] Donc par rapport aux écrans, oui, les conditions de fabrication, tout ça, posent problème mais pour l'instant si je refuse tout ça je ne vois pas comment mes enfants pourront s'en sortir. Enfin, valider leur enseignement et s'en sortir, etc.*

---

*Idriss : Tout ce qui est surconsommation des écrans c'est une vraie merde. Pas du tout de consommation, non, on ne peut pas faire autrement. C'est-à-dire que le téléphone il va falloir faire avec. Mais il faut le consommer bien, il ne faut pas le consommer n'importe quand, n'importe comment. C'est ça le truc.*

*Enquêteur : Mais du coup, vous n'avez pas spécialement d'avis politique sur la transformation numérique de la société ?*

*Idriss : Bof, vous savez... c'est pas politique, hein. C'est économique. C'est une nécessité aujourd'hui, bah oui. La problématique n'est pas du tout, du tout politique. Les politiques n'ont rien à voir, à un quelconque moment que ce soit, dans l'adoption massive de l'utilisation des téléphones portables ou des tablettes dans la société. C'est pas de la politique. Oui, c'est de la sociologie par contre, par contre là oui. Carrément. Et puis c'est de l'économie. Parce qu'aujourd'hui le format de l'économie va vers la numérisation donc si vous voulez, aujourd'hui, être un utilisateur et que vous n'avez pas de mobile, vous êtes emmerdé [...] C'est la tendance de l'humanité que d'arriver vers la massification des usages en mobilité.*

*Enquêteur : Et vous, vous en pensez quoi, de façon très large ?*

*Idriss : C'est un progrès énorme. C'est un progrès énorme.*

Les opinions politiques sont plus variées chez les parents. Alors que notre population d'enquête est majoritairement orientée à gauche, voire orientée contre le système politique dans son ensemble, chez certains parents l'orientation politique tend vers la droite. C'est le cas d'Idriss, qui affirme :

*Idriss : je suis contre les partis extrémistes. À savoir Mélenchon et Le Pen. Voilà. Les autres m'importent peu, je suis capable de voter d'un côté ou de l'autre en fonction de la sensibilité que j'ai au discours qui est tenu.*

C'est également le cas pour Gloria :

*Enquêteur : Est-ce que ça vous arrive de voter ?*

*Gloria : Oh oui à chaque fois.*

*Enquêteur : Et quels sont vos derniers choix de vote ?*

*Gloria : Oh ça je... non, ça non (rire)*

*Enquêteur : Ok, très bien.*

*Gloria : J'ai juste pas voté pour Macron. Après c'est dur de voter pour lui mais après ça n'engage que moi.*

*Enquêteur : Ok, c'est juste pour savoir si vous étiez plutôt gauche ou plutôt droite dans l'ensemble.*

*Gloria : Plutôt droite.*

*Enquêteur : Plutôt droite, ok.*

*Gloria : Trop de social tue le social*

Les parents sont donc principalement préoccupés par les dispositions intériorisées par leurs enfants. Il ne s'agit pas pour eux de militer politiquement pour une société moins consummatrice d'énergie ou de prendre des mesures pour contrer la surveillance de masse. Ainsi, nous voyons que la réflexion sur les usages des outils numériques n'est pas spécifique à la dimension politique et n'est pas non plus le signe d'une orientation vers les partis de gauche.

### C. Se désengager des réseaux sociaux, maîtriser son identité

Dans notre population d'enquête, 3 hommes de 25 à 35 ans, Jean-Charles, Molly et Rogue, se distinguent par le fait que leur réflexion et leur non-consommation porte sur les réseaux sociaux numériques et non sur les écrans en eux-mêmes. Leur orientation politique tend vers la gauche et l'extrême-gauche mais leur démarche est moins motivée par des questions politiques que par des questions d'identité.

Jean-Charles est artiste-performeur d'une trentaine d'année et la pandémie du Covid-19 a posé un frein à l'exercice de son activité. Il a alors publié un message sur son compte Facebook expliquant qu'il faisait une pause, que sa page professionnelle ne serait plus alimentée pour une durée indéterminée et que celles et ceux qui voulaient rester en contact avec lui pouvaient lui demander son numéro de téléphone. C'est ce que nous avons fait et nous avons réalisé un entretien par visioconférence, apprenant qu'il était retourné chez sa famille dans son village natal et travaillait sur des chantiers.

Molly, lui, a 25 ans, est en formation à Lyon et vit en ménage avec son partenaire. Il possédait un compte Facebook depuis le lycée qu'il a décidé de supprimer il y a quelques années.

Rogue, 27 ans, vit en ménage avec sa petite-amie et est en école de développement informatique. Il ne s'est jamais inscrit sur les réseaux sociaux, bien que certaines de ses

connaissances lui aient ouvert des comptes sur les plateformes Facebook et LinkedIn, comptes qu'il ne consulte que rarement (moins d'une fois par mois).

Ces individus se sont désengagés des réseaux sociaux pour des raisons d'ordre identitaire. Leur démarche, introspective, consiste à être plus authentique, voire à se retrouver soi-même. Molly et Rogue, eux, n'apprécient pas la mise en scène de soi proposée par les plateformes. Jean-Charles, lui, souhaite effectuer un grand redémarrage existentiel.

Jean-Charles a fermé son compte Instagram et a laissé sa page professionnelle Facebook en suspens. Ne sachant pas quel avenir professionnel il se choisira, s'il recommencera le spectacle ou pas, cette suspension lui permet de mettre à distance une partie de son identité qu'il remet en question :

*Jean-Charles : Donc ça a été tout plein de petites choses qui, en se cumulant, m'ont fait prendre la décision de mettre en stand-by pour l'instant, de poser un petit peu la situation et de reprendre les choses correctement et voir par la suite. [...] C'est un vrai break et au moins je peux me recentrer vraiment sur moi, sans avoir besoin de penser « Tiens, est-ce que je vais poster ci, est-ce que je vais rajouter ma journée comme ça, est-ce que ... » Ça laisse le temps de créer réellement, c'est-à-dire de pas avoir besoin de poster du contenu régulièrement pour annoncer des choses ou pour montrer qu'on travaille sur certains projets. [...] Mais en soi ça fait du bien. De me recentrer vraiment sur les choses les plus importantes dans ma vie quoi. Et ça, tranquillement, sans que personne ne soit en train de me juger.*

Ce besoin introspectif de retour à soi est d'autant plus visible qu'il est accompagné d'un retour sur le lieu de naissance, auprès de sa famille proche. Il s'agit pour lui de renouer des liens forts, notamment avec sa nièce :

*Jean-Charles : Reprendre aussi le temps avec ma petite nièce, qui m'a détesté pendant longtemps parce que j'étais tout le temps absent. Et que je suis son parrain. Parce que c'était mon choix et elle voit très bien et elle m'en veut pas. Mais elle m'a fait comprendre à sa façon que ça l'avait vraiment affecté en fait. Juste cette absence. Donc au final c'est tout plein de petits points mais qui font du bien parce que j'ai l'impression de rattraper une certaine forme de temps perdu auparavant. Et puis je pense que ce sont les bonnes personnes dont j'ai besoin dans ma vie actuellement.*

*Enquêteur : Parce qu'elles te connaissent ?*

*Jean-Charles : Parce qu'elles me connaissent vraiment et voilà, elles savent qu'il n'y a pas besoin de mettre un masque devant la figure pour pouvoir parler sincèrement. Et que c'est même plus facile de se confier avec ces personnes-là. Tu sais, les choses elles se disent naturellement. Des fois on se force avec certaines personnes à dire des choses qu'on ne pense pas. C'est toujours pareil, c'est en fonction de nos émotions. Et des fois ça sort tout seul. [...] Ça fait du bien. Je te le dis, j'ai vraiment l'impression de... voilà, je me regarde dans la glace le matin, je me reconnais.*

Le fait de retrouver des liens forts permet à Jean-Charles de se retrouver lui-même. Ce retour à soi passe par les discussions avec les personnes qui comptent réellement pour lui. Une façon de redéfinir qui il est qui n'aurait pas été possible avec seulement l'utilisation des réseaux sociaux :

*Jean-Charles : On retourne voir ceux qui comptent vraiment pour nous. Ceux qui sont le plus à même de pouvoir nous conseiller parce qu'ils nous connaissent réellement. Parce qu'ils savent, ils connaissent nos goûts, ils savent de quoi on a envie et ils sont capables de t'aiguiller dans certaines questions qu'on se pose. Pour que... c'est très bête, des amis qui sont tellement proches, la famille, ces choses-là, ce sont les premières personnes à qui tu vas vouloir confier certaines choses, ou t'ouvrir, tu vois. Parce que des fois, on a tous connu ces petits sentiments où on se sentait perdus, où on avait l'impression qu'on n'avancait pas dans la bonne direction. Toutes ces choses-là et, au final, à travers les phrases importantes qu'ils te disent, parce qu'ils te connaissent mieux que quiconque, t'en déduit certaines choses et tu... comme on dit, on en prend, on en laisse.*

Finalement, pour Jean-Charles, le désengagement des réseaux sociaux fait partie d'une démarche de guérison et de redéfinition de l'identité. Le renforcement des liens forts passe par un retour de sa présence auprès de ses proches. En se concentrant sur ces relations particulièrement significatives, il exprime une volonté de s'insérer dans un système de communication lui permettant de voir plus clair sur lui-même et, ainsi, faire les bons choix dans sa vie.

La volonté de retour à des liens plus forts que ceux possibles sur les réseaux sociaux se retrouve chez d'autres enquêtés. Rogue nous a expliqué que le simple fait de demander des nouvelles par Internet ne suscite guère son intérêt. Il préfère voir les gens plutôt « qu'échanger vite fait en 10mn pour prendre des nouvelles. » Il cherche à avoir des « vraies discussions » et

oppose les interactions physiques, immédiates, et les interactions médiates, via l'écran. Une exception existe cependant puisqu'il a un ami qui est plus demandeur de relations par messages et, pour lui, Rogue fait un effort.

Ce comportement s'explique au prisme du deuxième axiome de la communication de Paul Watzlawick, « niveaux de la communication, contenu et relation »<sup>19</sup>, selon lequel « Toute communication présente deux aspects : le contenu et la relation, tels que le second enveloppe le premier et par suite est une métacommunication. » Ainsi, le fait de communiquer via un certain canal, de type réseau social par exemple, est significatif en soi. De fait, pour Rogue, certains canaux, les réseaux sociaux et les SMS, ne sont pas appropriés pour entretenir des relations d'ordre intime, d'une part en raison de la brièveté des échanges qu'il effectue à travers les outils numériques puisqu'il consulte très peu son téléphone, d'autre part en raison du type d'information qu'il fait circuler sur les canaux numériques. Bien que Rogue ne soit pas friand des réseaux sociaux, il n'est pas pour autant contre le numérique et peut passer jusqu'à dix heures par jour sur des jeux en ligne. Lorsqu'il joue, il utilise le forum en ligne Discord pour communiquer avec d'autres joueurs. Lorsque nous lui demandons d'expliquer ce paradoxe, il répond qu'il n'échange pas les mêmes informations sur Discord que lors de ses rendez-vous amicaux et affirme utiliser les médias numériques pour envoyer des informations de type logique mais que ça ne lui viendrait pas à l'esprit d'en donner de type émotionnel. Il préfère donc envoyer un message à ses ami.e.s pour leur demander s'ils peuvent se voir et, en fonction de la réponse, achève l'échange ou propose un rendez-vous :

*Rogue : Ouais, tu me passes un coup de fil, on se voit trois, quatre heures autour d'une bière et on discute. Et là on discute vraiment, je prends des nouvelles de l'autre... quoi de neuf dans ta vie ? Mais dix minutes par téléphone ce n'est pas vraiment ça.*

De plus, Rogue argumente une distinction entre vivre pour de vrai et vivre pour l'apparence. Selon lui, les réseaux sociaux promeuvent une culture de l'apparence et de la réussite sociale qui est, selon lui, structurant de la société de consommation, système qu'il exécère. Il donne l'exemple de quelqu'un qui va à un endroit pour prendre une photo et la publier alors qu'autrement il ne serait même pas allé à cet endroit. Cet exemple tourne en dérision la représentation d'un monde dans lequel l'environnement matériel est annexé à l'outil numérique

---

<sup>19</sup> WATZLAWICK Paul, Janet Helmick Beavin, Don D. Jackson, *Une logique de la communication*, 1967, traduction Janine Morche, 1972, Editions du Seuil, p. 49

plutôt que l'inverse. Cette représentation est le produit d'une construction morale approfondie au chapitre 5.

Comme Rogue, Molly utilise un compte Discord qu'il ne considère pas comme un réseau social puisque la plateforme n'est pas structurée sur le principe du fil d'actualité. La suppression de son compte Facebook participe également d'une réappropriation de l'identité :

*Enquêteur : Pourquoi tu n'es plus sur les réseaux sociaux ?*

*Molly : Il y a eu un moment où, en fait, j'ai détruit mon compte Facebook. Et j'ai détruit mon compte Facebook parce que, dedans, il y avait des choses qui ne me convenaient pas. Il y avait des choses qui me faisait de la peine. En fait, il y avait un miroir de qui j'étais qui ne me convenait pas. Du coup j'ai détruit mon compte et je me disais « Je vais reconstruire un compte Facebook et je vais y mettre, dedans, que mes amis qui me sont proches, que j'ai vraiment envie de voir en tant qu'ami. » Finalement, j'ai pas du tout fait ça parce que j'ai reconstruit un compte Facebook mais en fait je ne l'ai quasiment pas personnalisé, je l'ai utilisé que pour quelques événements et en fait je n'y vais jamais. [...]*

*Ça on n'en a pas parlé, le fait qu'il y ait cinquante mille des réseaux sociaux maintenant. Et qu'ils changent tout le temps. Ça change tout le temps. Maintenant Facebook c'est hasbeen, maintenant il faut être sur Insta. Et moi je suis un boomer<sup>20</sup> (rires). Non, non, je déconne. Mais par contre, voilà, il y a ce truc où il y a tout qui change. Il y a Tik Tok qui s'est pointé là. Les gens se mettent à Tik Tok maintenant, voilà. Il y a ce truc où il faut toujours se connecter sur un énième compte, sur un énième réseau. Et du coup cette multiplicité des identités aussi elle me convient pas forcément tu vois. Le fait d'avoir une identité Facebook, une identité Instagram, le fait d'avoir des choses de ma vie qui vont être jugées et vues par plein de gens alors que j'ai rien demandé. J'ai pas envie qu'ils portent de jugement sur ma personne, enfin... dans la vie, quand on marche dans la rue ou quand on se présente à notre travail, il y a déjà des tas de gens qui nous regardent bizarrement et qui nous jugent. J'ai pas non plus envie de rajouter le regard de personnes que je ne connais même pas qui vont traîner sur les réseaux sociaux, voir mon profil.*

---

<sup>20</sup> Boomer : individu né pendant le baby-boom. Le terme connote une personne dépassée par l'évolution technologique et sociale de la société.

La démarche de Molly est donc similaire à celle de Jean-Charles en ce qu'elle participe d'une redéfinition de qui ils sont, à leurs yeux et aux yeux des autres. Pour Rogue, qui n'a jamais construit de lui-même une identité sur les réseaux sociaux, la démarche est légèrement différente. Toutefois, toutes découlent d'une réflexion quant à la présentation de soi<sup>21</sup>.

## D. Lutter contre l'addiction, cultiver des dispositions

La réflexion sur les processus d'addiction est commune aux enquêtés et n'est pas spécifique à un type de démarche. Un détail est à souligner, qui a son importance : l'addiction au téléphone n'est pas conçue comme néfaste par elle-même, comme ce serait le cas avec des substances telles que la cocaïne ou le sucre. L'outil n'est pas considéré comme nocif en soi mais parce que son usage est privilégié à d'autres comportements. Pour les enquêtés, il s'agit de prendre conscience que le temps passé sur le téléphone est un temps qui n'est pas dévolu à quelque chose de plus constructif. Ce raisonnement est du même ordre que celui des parents lorsqu'il s'agit de travailler à construire d'autres dispositions que celles relatives aux outils numériques. Ainsi, Emilio juge que le temps qu'il a passé devant les écrans est un temps qu'il aurait pu mettre à profit pour travailler d'autres dispositions, notamment musicales :

*Emilio : Je pense que mes parents ont été assez naïfs par rapport à ça. Ils ont bien aimé la télévision, tout ça. [...] J'ai assez rapidement eu une console de jeu, j'ai passé beaucoup de temps devant. C'est un truc auquel je pense a posteriori c'est que j'ai arrêté le piano pour la PlayStation. Je pense que je n'ai pas été assez interdit d'écrans par mes parents.*

Pour Molly, c'est la lecture, opposée au temps d'écran, qui est un indicateur d'addiction :

*Molly : Maintenant ça m'arrive des fois de ne pas lire le soir et d'être sur mon smartphone. Alors que j'aimerais lire. C'est-à-dire que dans ma tête je me dis « oh je vais lire, je vais lire », etc. Mais je traîne sur mon smartphone jusqu'au moment où je devrais dormir du coup je fais « bah, je vais essayer de dormir en fait, je vais pas lire » parce que c'est tard en fait. Du coup c'est le moment de dormir et du coup j'ai passé mon temps qui aurait pu être du temps de lecture à du temps dévolu sur mon smartphone. Alors que j'aurais pu lire en fait.*

---

<sup>21</sup> GOFFMAN Erving, *La Mise en Scène de la Vie Quotidienne. Tome 1. La Présentation de soi*, éd. de Minuit, coll. Le sens commun, trad. fr. Alain Accardo, 1973

Parmi les dispositions à cultiver, certaines reviennent de façon régulière et servent à évaluer l'impact des écrans sur l'évolution des dispositions. Par exemple, dans son livre *Pause*<sup>22</sup>, l'australienne Susan Maushart raconte en détails comment l'absence d'écrans dans sa maison a poussé son fils à se remettre au saxophone, à sa grande joie. Elle narre également le processus de réactivation de la disposition à la lecture chez ses enfants. La musique, le sport et la lecture sont parmi les dispositions les plus citées par les enquêtés pour évaluer leur niveau « d'addiction » aux écrans.

---

<sup>22</sup> MAUSHART Susan, *Pause. Comment trois ados hyperconnectés et leur mère (qui dormait avec son smartphone) ont survécu à six mois sans le moindre média électronique*, 2011, traduction Pierre Reignier, Nil éditions, Paris, 2013

## Chapitre 3 - Utiliser le paradigme de Palo Alto

L'école de Palo Alto est un courant théorique ayant développé un modèle de la communication à partir de plusieurs disciplines : psychiatrie, linguistique, anthropologie et sociologie. Le nom est donné d'après la ville où était situé le Mental Research Institute, au sud de San Francisco, en Californie, où la plupart des théoriciens ont été rassemblés au cours de leur vie. D'autres noms, comme le Collège Invisible, désignent également ce courant en englobant d'autres chercheurs, comme Goffman, qui n'ont pas rejoint le MRI mais dont les écrits et la posture théorique soutiennent et alimentent le même paradigme. Le paradigme de Palo Alto est en grande partie insufflé par Bateson et apparaît clairement dans l'ouvrage *Balinese Character : A Photographic Analysis* qu'il écrit avec Margaret Mead et qui paraît en 1942. Ce travail est une prémisse à l'élaboration du concept clé de double contrainte<sup>23</sup> (*double bind*) qui sera formulé 15 ans plus tard et sera largement réutilisé.

Le paradigme s'est développé plus tard que l'élaboration de la cybernétique par Norbert Wiener<sup>24</sup> ainsi que la théorie générale des systèmes avancée par Ludwig Von Bertalanffy<sup>25</sup>. « Un système est défini comme un « complexe d'éléments en interactions, ces actions étant de nature non aléatoires ». Théorie des systèmes et cybernétique se sont interpénétrés progressivement pour donner ce qu'on appelle aujourd'hui la « systémique »<sup>26</sup>. La théorie de la communication utilisée ici n'est pas construite exclusivement d'après ces deux théories mais elle en partage les prémisses.

Le paradigme de Palo Alto envisage la communication humaine en tant que système, selon des objectifs précis : « Pour les membres du Collège Invisible, la recherche sur la communication entre les hommes ne commence qu'à partir du moment où est posée la

---

<sup>23</sup> La double contrainte est le fait d'un message contenant deux ordres opposés et dont la réaction est, dès lors, indécidable.

<sup>24</sup> WIENER Norbert, *Cybernetics, or Control and Communication in the Animal and the Machine*, Paris, Hermann, 1948

« A plusieurs reprises, Bateson tente de convaincre Wiener de se tourner vers les sciences sociales. Wiener déclinera toujours, estimant que les « sciences humaines sont de très pauvres bancs d'essai pour une nouvelle technique mathématique » (op. cit. p. 34). Il termine d'ailleurs son livre célèbre par la phrase : « Bon gré, mal gré, il y a beaucoup à laisser à la méthode narrative « non scientifique » de l'historien professionnel » (opus. Cit. p.34) » dans WINKIN Yves (sous la direction de), *La nouvelle communication*, éd. du Seuil, 1981, p. 36

<sup>25</sup> BERTALANFFY Ludwig von, *An Outline of General System Theory*, British Journal of Philosophy of Science, 1, 1950

<sup>26</sup> WINKIN Yves (sous la direction de), *ibid.* p. 17

question : *parmi les milliers de comportements corporellement possibles, quels sont ceux retenus par la culture pour constituer des ensembles significatifs ?* » En suivant ce raisonnement, cette enquête tente de définir les « comportements corporellement possibles » constitués en « ensembles significatifs » relatifs à l'usage des outils de communication numériques et plus particulièrement des téléphones portables.

« Ce n'est que dans le contexte de l'ensemble des modes de communication, lui-même rapporté au contexte de l'interaction, que la signification peut prendre forme. »<sup>27</sup> Il s'agit donc, ici, d'étudier des situations définies par des critères précis, autrement dit un type de contexte. En suivant ce paradigme, notre posture interroge le rôle du téléphone sur la formation de contextes particuliers.

## A. Le fantasme de la communication totale

La communication totale<sup>28</sup> est un fantasme ou une utopie. Il s'agit d'un système à l'intérieur duquel aucun conflit ne peut régner puisque la communication y est totale, c'est-à-dire parfaitement exécutée et que les individus sont tous pleinement conscients des enjeux de l'interaction. L'idée est d'éliminer tout quiproquo ou conflit dû à la communication. Un tel système peut être souhaitable en ce qu'il permet à chacun d'exprimer ses besoins et d'adapter le système à ceux-ci, comme un système sain, mais avec l'assurance que ce sera toujours le cas, le but ultime étant de concevoir un système parfait. Notre recherche de troubles à l'intérieur d'un système dus à l'usage d'outils numériques, peut s'apparenter à l'ambition de rendre compte d'un tel système. Cependant, nous refusons un tel projet en raison de la position morale à adopter pour définir ce qu'est une bonne ou une mauvaise communication. Même s'il est vrai que nous souhaitons apporter de la clarté quant au rôle des téléphones sur les interactions, notre volonté est de permettre au lecteur d'être conscient de la structure des interactions dans lesquelles il est inscrit, sans apporter de jugement de valeur. La communication est un moyen d'interagir avec notre environnement et n'a aucune valeur morale en soi. Chacun est libre d'utiliser ou non les connaissances présentées dans ce mémoire la valeur n'est pas prescriptive mais informative.

---

<sup>27</sup> WINKIN Yves (sous la direction de), op. cit. p. 24

<sup>28</sup> La communication totale est également une expression de Roy Holcomb pour désigner un système d'enseignement pour les sourds qui préconise l'utilisation de toutes les méthodes : la langue des signes, la parole, la lecture labiale, les prothèses auditives, etc. Nous employons cette expression dans un autre sens pour désigner l'illusion d'un système de communication parfait.

## B. Erving Goffman, le détachement

« Chaque fois que des individus sont réunis, il se présente une multitude de paroles, de gestes, d'actes et d'événements fugitifs, souhaités ou non, par l'intermédiaire desquels chacun peut, intentionnellement ou par mégarde, symboliser son personnage et ses attitudes. Dans notre société, l'étiquette en vigueur enjoint de manipuler ces événements expressifs avec soin, et de projeter à travers eux une image convenable, un respect des autres appropriés et une juste considération pour le cadre. Lorsque quelqu'un enfreint volontairement ou non l'une des règles de l'étiquette, on peut voir les autres personnes présentes se mobiliser afin de restaurer l'ordre cérémoniel, un peu comme ils le feraient pour tout autre transgression. »<sup>29</sup>

Les travaux de Goffman sur le détachement et la multitude de « faux-pas » qui accompagnent les interactions sociales sont forts utiles pour analyser la situation qui est l'objet de notre étude. En effet, dans un contexte où des individus sont réunis pour passer un moment ensemble, il peut arriver que les règles tacites de l'interaction soient enfreintes par un comportement qui apparaît inadapté. L'utilisation du téléphone portable fait partie de ces légères infractions. Lorsqu'un individu consulte son téléphone, il n'est plus attentif à l'autre et viole les règles présumées de l'interaction : « Bien souvent, celui qui participe à une conversation s'aperçoit que ses interlocuteurs et lui-même sont liés par l'obligation de s'y engager à un certain point. Il sent que les convenances veulent (et donc qu'il est en soi souhaitable ou bien prudent) qu'il accorde spontanément la majeure partie de son attention à ce qui se dit, tout en comprenant que la même obligation s'applique à chacun des participants. [...] C'est là un des aspects fondamentaux du contrôle social lors d'une conversation : non content de conserver un engagement convenable, l'individu doit agir de telle sorte que les autres en fassent autant. »<sup>30</sup>

*Enquêteur : Que vos proches passent beaucoup de temps sur leur téléphone est-ce que ça vous dérange ?*

*Gloria : Ah moi ça me dérange oui. Ça fait vieille conne quand je dis ça (elle éclate de rire) mais oui ça me dérange. Enfin moi j'ai déjà vu des repas... alors moi j'ai 2 frères et une sœur. J'ai déjà vu des repas chez mes parents où j'ai mon frère, ma belle-sœur et*

---

<sup>29</sup> GOFFMAN Erving, *Les rites d'interaction*, Editions de Minuit, traduction française Alain Khim, 1974, p. 102-103

<sup>30</sup> Ibid. p.103

*ma sœur et mon beau-frère en bout de table et ils passent, ils regardent leur téléphone et ça se montre des trucs et ça rigole. Enfin moi j'estime, enfin je pense, pas j'estime, je pense que, voilà, quand c'est des moments comme ça où on peut se réunir le plus simple c'est quand même de profiter d'être ensemble parce qu'on ne sait pas ce qui peut se passer et les confinements qu'on se farcit à tour de bras montrent aussi que c'est important de profiter des gens quand on peut les voir quoi. Au lieu d'être la tête sur le téléphone c'est quand même plus important et plus sympa de partager avec les gens et de pouvoir parler et discuter et rigoler et profiter en fait d'être ensemble plutôt que d'avoir la tête sur le téléphone quoi. Moi je trouve ça triste en fait de voir les gens ou même des plus jeunes hein on a déjà fait des repas avec d'autres membres de la famille un peu plus jeunes et quand je vois les gamins qui sont ensemble, enfin je dis gamin parce qu'ils ont une vingtaine d'années, et quand je les vois la tête vissée sur le téléphone et pas se parler ben je trouve ça triste à mourir quoi. Quand on se voit autant en profiter pour discuter.*

Consulter son téléphone au beau milieu d'une interaction est un comportement de type « préoccupation extérieure » : « l'individu se détourne du foyer d'attention prescrit et accorde l'essentiel de son intérêt à un objet tout à fait étranger à la conversation [...] Une telle préoccupation est plus ou moins offensante, selon l'excuse qu'on lui trouve. A un extrême, on la ressent comme délibérée, et l'on a l'impression que l'offenseur refuse volontairement de prêter attention à la conversation quand il le pourrait sans difficulté. A l'autre extrême, on trouve la préoccupation « involontaire », conséquence d'un accaparement compréhensible par une affaire vitale, extérieure à l'interaction. »<sup>31</sup> Un individu soucieux des règles de l'interaction n'hésitera donc pas à accompagner son comportement d'un geste de confirmation, corporel ou verbal, afin d'en ancrer le sens.

Consulter son téléphone au beau milieu d'une conversation peut être le signe d'un ennui ou d'un engagement simulé « parce qu'il semble que son auteur est intéressé, non par les sentiments des autres, mais par ce qu'il peut gagner à leur faire croire qu'ils ont réussi à capter son attention. Il donne l'attention d'être tout entier à ce qui se dit, mais se révèle en fait être uniquement préoccupé à produire cette impression. »<sup>32</sup> Le téléphone permet bel et bien de bénéficier d'être en présence d'autrui, ce qui envoie un message de disponibilité, tout en n'y consacrant pas toute son attention. C'est d'ailleurs un phénomène surprenant que ce

---

<sup>31</sup> Op. Cit. p.104

<sup>32</sup> Op. Cit. p.112

comportement, lorsqu'il est lié au téléphone, soit toléré aussi facilement dans notre société. Les enquêtes expliquent cela par le rôle des campagnes publicitaires et marketing des entreprises de télécommunication qui ont construit une signification précise de l'usage du téléphone. Ainsi, même si l'on est détaché de la conversation, le discours publicitaire et progressiste nous supporte d'une légitimité faisant passer celui qui pourrait nous en vouloir pour un technophobe coincé à l'âge de pierre. Les stratégies visant à rétablir l'ordre cérémoniel sont développées au chapitre 4.

Encore une fois, le téléphone portable est un objet à multiples fonctionnalités. Son usage peut donc être accepté ou offensant, selon que la personne s'occupe d'une affaire urgente ou tue le temps sur un jeu vidéo. Quoiqu'il en soit, l'allocuteur peut tout ignorer des raisons de ce comportement s'il n'en est pas explicitement informé. Il s'agit alors d'un trouble de la communication du type « ambiguïté ». Dans ce cas, il est probable que l'allocuteur suspende son jugement et se retrouve dans une situation d'indécidabilité quant au comportement à adopter en réponse. Ce problème peut être surmonté par la métacommunication : l'allocuteur demande au locuteur de lui donner plus de précision quant à ses actes afin de mieux les interpréter.

Dans certains cas, l'individu ignoré peut relever l'infraction commise. A ce sujet, Goffman écrit : « Lorsqu'un individu ressent que lui ou bien d'autres manquent à répartir leur engagement en accord avec les critères qu'il approuve, et, en conséquence, démontrent une attitude inconvenante envers l'interaction et ceux qui y participe, il est général qu'il s'en irrite, comme il le ferait face à toute autre infraction aux règles cérémonielles. Mais les choses ne s'arrêtent pas là. Par le fait qu'il y assiste, le témoin de l'infraction doit détourner son attention de la conversation en cours, pour la porter sur l'offense qui s'y est commise. S'il se sent responsable, il se replie sur lui-même avec confusion. Si les autres lui paraissent l'être, il se retournent contre eux avec indignation. Mais se replier sur soi ou sur les autres est en soi une violation des règles de l'engagement. Le simple fait d'assister à une telle violation, et encore plus de la punir, peut constituer un crime contre l'interaction où la première victime devient elle-même un criminel. C'est ainsi que, souvent, le malaise de l'un ne tarde pas à infecter les autres. »

L'individu qui participe à une conversation dont les autres individus ne respectent pas les règles d'interaction n'est donc pas supposé s'en irriter. Si cet individu souhaite bannir l'usage des téléphones lors de l'interaction, il doit le faire avec tact et, surtout, ne peut explicitement annoncer que son souhait est motivé par les apparentes infractions causées par

les autres. Pour remédier à cette double contrainte, certains individus inventent de nouveaux rituels lors desquels les règles d'usage ou de non-usage des téléphones sont explicites d'entrée de jeu. De cette façon, il se prémunissent contre les sanctions qu'ils encourraient s'ils devaient eux-mêmes sanctionner une infraction. Ces stratégies sont détaillées au chapitre 4.

Cette situation troublante est l'expérience de plusieurs enquêtés dont les réactions varient de l'exaspération à l'indifférence. A titre de preuve, voici des extraits de quatre entretiens. D'autres parsèment ce mémoire.

*Enquêteur : Vous avez eu ce genre de discussion avec certains de vos proches ?*

*Gloria : Oh oui c'est des discussions que je peux avoir avec ma mère, c'est des discussions que je peux même avoir avec mon frère ou ma sœur. Après je pense qu'ils n'ont pas conscience d'être autant vissé sur le téléphone. Je pense que c'est... voilà. On a un couple d'amis qu'on voit régulièrement où lui il est beaucoup sur son téléphone, tout le temps, mais il ne s'en rend pas compte au final. Il est tellement... voilà, il ne se rend pas compte qu'on peut faire un jeu, un machin et qu'entre-deux il prend son téléphone, il regarde, il joue à son jeu ou... voilà, il le fait presque inconsciemment quelque part. Et il le dit lui-même, il ne se rend pas compte qu'il est autant vissé sur son téléphone. Donc c'est des discussions qu'on peut avoir. Après il y a des échanges qui peuvent être, je veux dire après on n'est pas à se prendre la tête pour ça non plus mais je veux dire voilà. Il y en a qui comprennent, d'autre qui ne comprennent pas, c'est tout hein on peut pas être d'accord sur tous les sujets.*

---

*Brittanie : quand je suis en présence d'amis ou de ma famille et que je n'ai pas besoin de mon téléphone, donc que je n'ai pas besoin d'attendre un coup de fil de quelqu'un qui va me rejoindre par exemple ou quelque chose d'important, je laisse mon téléphone dans mon sac toute la soirée, tout le temps du déjeuner, tout le temps du moment où je suis en présence de ces gens comme ça je ne suis pas tenté d'aller voir. Et ça me permet d'avoir un moment, on va dire, privilégié avec des gens qui sont là physiquement et pas les gens qui sont à distance quoi. Ça c'est une des petites techniques que j'ai mis en place assez rapidement. Parce que je me suis rendu compte, enfin tu dois connaître tous les phénomènes, où on a tendance à être sur son téléphone quand on est entouré de gens. Moi, c'est vraiment quelque chose qui me pose un problème éthique. Et donc, comme si je laisse mon téléphone sur la table, ben je vais pas pouvoir m'empêcher de*

*le regarder s'il sonne, ben quand il est au fond de mon sac à main, à l'autre bout de la pièce, j'ai moins de risque (rires) d'aller le consulter.*

---

*Enquêteur : Est-ce que ça t'arrive de leur proposer des moments où vous n'utilisez pas les écrans dans certaines pièces ?*

*Emilio : Oui j'essaye mais tout de suite ça apparaît comme le végétarien qui veut imposer à ses proches d'être végétarien. Ça apparaît comme ça et c'est un peu intolérable. Et franchement je peux le comprendre. Si j'avais un végan qui m'obligeait à être végan je le vivrai pas très bien je pense. De temps en temps je dis à mes potes « allez, c'est marrant, on fait un repas où personne, où on laisse personne de côté, mais bon. C'est très rare quoi.*

*Enquêteur : Est-ce que tu vois qu'il y a des avantages, que ça change lorsque vous faites des repas comme ça ?*

*Emilio : Pour moi c'est radical. Je trouve que ça change tout. Je considère qu'un repas où les gens sont sur leur smartphone n'a rien à voir avec un repas sans. La relation, l'échange, la fluidité. Le smartphone détourne l'attention, mécaniquement, structurellement. Ça n'a rien à voir un moment sans ou avec. Déjà dans la même pièce, posé sur la table. Alors allumé ça change radicalement le moment.*

*Enquêteur : Pour toi le simple fait qu'il y ait un téléphone sur la table ça te perturbe ?*

*Emilio : Oui. Et alors moi, ça pour le coup par exemple je le fais : si je suis à un repas ou un apéro et qu'il y a le smartphone de quelqu'un devant moi sur la table je vais l'écarter ou mettre un truc dessus, au pire le retourner. Pour moi c'est exactement comme un paquet de cigarettes avec l'image dégueulasse. Je déteste avoir quelque chose comme ça dans mon champ visuel. Ça attire mon attention sur quelque chose qui me déplaît. C'est clair que c'est devenu viscéral. C'est même, je pense, un peu obsessionnel et c'est un peu un problème. Parce que j'ai du mal à être cool avec ça.*

---

*Molly : Euh... les gens qui me reprennent sur le fait que j'utilise mon portable dans une situation. Je trouve ça... en fait, je le fais rarement. Je le fais pas tout le temps. Je le fais rarement. Genre on m'envoie un sms, je me permets de checker. Ou alors... et en fait la personne se dit « ouais mais je sais pas ce qu'elle fait, machin ». Fait moi confiance sur le fait que si je le fais, c'est pas pour te... c'est parce qu'il y a quelque chose d'important qui est en train de se passer dans ma vie en fait. Tu connais pas toute*

ma vie, tu sais pas tout ce qu'il se passe donc fait moi confiance en fait. Et du coup j'aime pas quand le gens me reprennent dessus. Mais en même temps je suis pas le genre de personne qui sort son portable, par exemple, je suis en cours, quand je suis en cours, je ne sors pas mon portable à part si, par exemple... après dans les cours que j'ai on est 8 donc en fait on n'est pas beaucoup. Donc je suis pas dans un amphi où je peux sortir mon portable et le prof ne va pas me remarquer. Mais je ne le fais pas parce que le prof va me voir et du coup il va me taper sur les doigts. Je ne le fais pas parce que pour moi c'est important d'écouter le cours. Et donc, si je sors mon portable, j'estime que le professeur est suffisamment... devrait me faire confiance, parce que je suis un adulte, sur l'idée que si je sors mon portable c'est parce que j'ai des bonnes raisons de le faire. Et donc quand il me dit... Ben du coup les profs ne me reprennent pas en fait. Parce que généralement j'écoute tout le cours, je participe et des fois je sors mon portable, oui. Mais parce qu'en fait j'ai un truc sur le feu. Parce que quelqu'un dans la famille a un souci, parce que mon partenaire attend une réponse sur un truc en particulier, Voilà. Mais pour moi c'est à la personne en face de te faire confiance aussi. Maintenant, je pense qu'il ne faut pas abuser de cette confiance. Voilà. Je pense que ça va dans les deux sens. C'est-à-dire que si je le faisais tout le temps, si j'étais constamment en train d'être sur mon portable et surtout à ne pas t'écouter. C'est-à-dire que je sors mon portable, je check un truc, je continue la conversation. Mais genre comme si de rien n'était, tu vois. Je t'ai écouté. Mais par contre la personne qui au beau milieu de la conversation check son portable et qui te fait « Ah non, désolé, je t'ai pas écouté », c'est insupportable. C'est insupportable en fait. Il y a des fois où j'ai la sensation que lorsque les gens sortent leur portable pendant que tu parles, ils t'écoutent plus. Et c'est trop chiant. Et du coup je pense que ça alimente l'idée que quand quelqu'un sort son portable, il cesse d'écouter la personne. Parce que des gens le font en fait. Mais je pense qu'en général on peut checker son portable en continuant d'écouter la personne si on le fait suffisamment peu en fait. Et qu'on n'abuse pas de la confiance que les gens portent en nous sur la question de « est-ce qu'on les écoute ou pas ? » Je pense que c'est surtout une question de confiance.

## C. Edward T. Hall, l'analyse proxémique

Dans *La Dimension cachée*<sup>33</sup>, Edward T. Hall analyse le rapport à l'espace des individus. Il distingue quatre distances dont la valeur et la signification varient selon les cultures et dont le point d'origine est le corps de l'individu. Chaque distance est composée de deux sous-distances, la zone proche et la zone éloignée. Ces distances sont (en centimètres) : l'espace intime (0-15 : 15-40), l'espace personnel (40-75 : 75-125), l'espace social (125-210 : 210-360) et l'espace public (360-750 : +750).

Ces distances correspondent avec les différents types d'appareils numériques servant à projeter des images dans notre société : le téléphone, l'ordinateur, la télévision et les écrans géants. Chaque distance est caractérisée par des comportements spécifiques possibles. Chaque type d'appareil permet une organisation des corps dans l'espace qui lui est propre.

L'écran géant correspond à la distance publique. Une foule d'individus peut s'amasser devant et des haut-parleurs sont disposés pour assurer la réception du son par un maximum d'individus.

La télévision correspond à la distance sociale. Elle permet également à un grand nombre d'individus, jusqu'à une dizaine, de partager les mêmes informations et la télécommande permet un rapport distancié à l'écran afin que la réception des informations soit égale pour tous.

L'ordinateur correspond à l'espace personnel. Bien qu'il puisse être utilisé dans la zone intime lorsque nous sommes allongés et qu'il est sur nous, il est le plus souvent utilisé à portée de bras. Couramment utilisé par un seul individu à la fois, il peut, à certaines occasions, accueillir plusieurs personnes derrière l'écran. L'utilisation du clavier monte rarement à plus de deux paires de mains. Il est facile pour un individu extérieur de venir se placer derrière pour observer l'écran de l'ordinateur, ce qui n'est pas particulièrement mal vu.

Enfin, le téléphone cellulaire est utilisé dans l'espace intime et dans l'espace intime proche lorsqu'il est rangé dans la poche. Sa petite taille n'est pas adaptée pour être regardé au-delà d'un mètre. Il est, en règle générale, la propriété d'un seul individu à la fois et peut contenir des informations très privées sur les relations, les souvenirs ou, plus largement, sur l'identité. Il est rarement montré à plus d'une autre personne à la fois et le transfert de son utilisation, lorsque qu'une personne souhaite prendre le téléphone des mains d'une autre, est un moment

---

<sup>33</sup> HALL Edward T., *The Hidden Dimension*, Garden City (New York), Doubleday, 1966 (trad. fr. *La Dimension cachée*, Paris, éd. du Seuil, 1971 et coll. « Points Essais », 1978)

délicat, qui nécessite l'accord de l'individu propriétaire. Comme nous l'avons dit précédemment, il arrive de ne pas pouvoir voir l'écran du téléphone de quelqu'un d'autre et il est mal vu de lorgner sur le contenu qui peut être des messages privés que la personne consulte en public. De fait, l'écran du téléphone portable n'est pas un support permettant la narration d'un récit à un grand nombre d'individus<sup>34</sup>. Dans une conversation, il entretient un rapport excluant au-delà du foyer d'attention constitué par le petit cercle de personnes pouvant voir en détails le contenu de l'écran.

Le foyer d'attention créé par l'usage du téléphone est annexé au dispositif et contraint le mouvement des corps. Ainsi, si un individu suit une conversation qui requiert l'usage d'un téléphone portable, le mouvement de son corps lui est annexé de sorte qu'il se tienne de façon à pouvoir voir l'écran. La conversation passe alors principalement sur un mode digital et très peu sur l'analogique, de sorte qu'il peut y avoir une rupture de la narration analogique. Le propos sur la ligne, la narration et les modes analogique et digital est développé au chapitre 5.

Il existe une règle tacite dans nos sociétés selon laquelle plus quelque chose est proche du corps de l'individu, plus il est censé en avoir le contrôle à sa guise. Cette règle est explicite dans l'énoncé « Mon corps, mon choix », d'autant plus qu'il est alors question de l'intérieur du corps, de ce qui est situé à l'intérieur de la peau. A moins d'un conflit d'intérêt, nul n'est censé pouvoir nous ordonner quoi que soit concernant notre espace intime. C'est d'ailleurs une limite dont le dépassement, le toucher par exemple, requiert le consentement. Chaque type d'espace est doté de significations particulières. Ainsi, un ordre externe concernant l'espace intime d'un individu est considéré comme une atteinte à sa liberté fondamentale. C'est un des sous-entendus de l'affirmation : « Le téléphone portable est une extension de notre corps » qu'on peut transformer en « Ce qui affecte le téléphone portable possède la même signification que ce qui affecte le corps. »

Cette barrière est une contrainte pour celles et ceux qui désirent minimiser l'usage des téléphones au cours d'une interaction. Afin d'imposer les règles qui leur conviennent, les individus doivent se construire une légitimité afin de pouvoir négocier les règles de l'interaction

---

<sup>34</sup> L'écran du téléphone est un support peu adapté lorsqu'il s'agit de partager des images avec un public. Le téléphone, en lui-même, peut être utilisé comme note de lecture pour faire un discours public, par exemple. Les multiples fonctionnalités de cet objet ne doivent pas lui permettre de se soustraire à l'analyse comportementale sous prétexte d'exception. Les usages infinis n'en font pas un objet incatégorisable mais un objet appartenant à plusieurs catégories.

auprès des autres sans être accusé eux-mêmes d'enfreindre à la règle selon laquelle chacun est maître de son espace intime. La construction de la légitimité est abordée au chapitre 4.

## D. Paul Watzlawick, les axiomes de la communication

Dans l'ouvrage *Une logique de la communication*<sup>35</sup>, Paul Watzlawick propose 5 axiomes de la communication, sortes de lois universelles à tous les systèmes de communication humaine. Cette enquête mobilise trois de ces axiomes, ici mis en évidence, pour comprendre le rôle des outils numériques sur notre communication : l'impossibilité de ne pas communiquer, les niveaux de la communication : contenu et relation, communication digitale et analogique.

### *L'impossibilité de ne pas communiquer.*

« Le comportement n'a pas de contraire. Autrement dit, il n'y a pas de « non-comportement », ou pour dire les choses encore plus simplement : on ne peut pas *ne pas* avoir de comportement. Or, si l'on admet que, dans une interaction, tout comportement a la valeur d'un message, c'est-à-dire qu'il est une communication, il suit qu'on ne peut pas *ne pas* communiquer, qu'on le veuille ou non. Activité ou inactivité, parole ou silence, tout a la valeur de message. De tels comportement influencent les autres, et les autres, en retour, ne peuvent pas *ne pas* réagir à ces communications, et de ce fait eux-mêmes communiquer. Il faut bien comprendre que le seul fait de ne pas parler ou de ne pas prêter attention à autrui ne constitue pas une exception à ce que nous venons de dire. Un homme attablé dans un bar rempli de monde et qui regarde droit devant lui, un passager qui dans un avion reste assis dans son fauteuil les yeux fermés, communiquent tous deux un message : ils ne veulent parler à personne, et ne veulent pas qu'on leur adresse la parole ; en général, leurs voisins « comprennent le message » et y réagissent normalement en les laissant tranquilles. Manifestement, il y a là un échange de communication, tout autant que dans une discussion animée »<sup>36</sup>

Cet axiome permet d'affirmer que l'énoncé « les outils de communication numériques dégradent la communication » est faux. Selon notre paradigme, un individu utilisant son téléphone portable communique forcément un message à autrui. Quel est donc ce message ? Un

---

<sup>35</sup> WATZLAWICK Paul, Janet Helmick Beavin, Don D. Jackson, *Une logique de la communication*, 1967, traduction fr. Janine Morche, 1972, Editions du Seuil, chapitre 2, *Propositions pour une axiomatique de la communication*, p.45

<sup>36</sup> WATZLAWICK, *ibid.* p. 46

individu qui, lors d'une soirée, consulte son téléphone souhaite-t-il ne pas être dérangé ? Ou bien cherche-t-il à s'occuper en attendant d'être considéré par quelqu'un ? En d'autres termes, comment réagir aux messages de celui ou celle qui consulte son téléphone ? Nous retrouvons ici le problème d'ambiguïté évoqué dans la partie précédente et développé plus loin dans ce chapitre.

### *Niveaux de la communication : Contenu et relation*

« Une communication ne se borne pas à transmettre une information, mais induit en même temps un comportement. »<sup>37</sup> ; « Toute communication présente deux aspects : le contenu et la relation, tels que le second enveloppe le premier et par suite est une métacommunication. » Chaque communication possède un contenu, aussi nommé « indice », et une relation, aussi appelée « ordre ». La relation est une métacommunication, un message sur la façon dont doit être compris le contenu. « Par exemple, des messages comme : « Veuillez à desserrer l'embrayage progressivement et sans à-coups » et « Vous n'avez qu'à laisser filer l'embrayage et la transmission sera fichue en un rien de temps », ont en gros le même contenu informatif (aspect « indice ») mais définissent visiblement des relations très différentes. »<sup>38</sup>

Nous mobilisons cet axiome pour étudier le statut des échanges en ligne et la signification des relations que les enquêtés entretiennent avec leur entourage. Pour les enquêtés, les canaux numériques caractérisent la relation par un certain statut. D'une façon similaire à l'énoncé de Marshall Mac Luhan « Medium is the message », le canal utilisé pour entretenir une relation livre un message sur la relation. Ainsi, utiliser certains réseaux sociaux a une influence sur la façon dont est perçue et structurée la relation entre les individus. Certains enquêtés ont une opinion tranchée quant aux possibilités de communication sur certains canaux. C'est le cas de Rogue qui déclare ne pas utiliser les médias numériques pour transmettre des informations d'ordre émotionnel et préfère les interactions physiques pour ce faire. C'est également le cas de Xerxès qui privilégie les lettres manuscrites et les mails pour entretenir ses liens forts, plutôt que la messagerie instantanée :

*Xerxès : Eh bien, tu échanges une quantité d'informations qui est bien plus importante d'un coup et en face, il n'y a que deux options : soit tu lis le message avec attention parce que c'est un gros message donc qu'il y a quelque chose à lire, soit tu ne le lis pas.*

---

<sup>37</sup> Op. cit. p. 49

<sup>38</sup> Op. cit. p. 49

*Mais là ça veut dire qu'il y a un problème dans la relation d'amitié. C'est à dire que si on est meilleurs potes et que je t'envoie un gros mail t'expliquant ma vie et que toi tu te dis "j'ai pas envie de le lire. Fait chier.", c'est qu'il y a un problème dans la relation. Quand on est meilleur pote et je t'envoie "salut, ça va" et il y a un gros même qui me fait rire et tu me dis "Ouais, ça va. LOL ! Alors quoi de beau ?" Et puis, je t'ai envoyé "Alors quoi de beau ?" dans la rue avant d'aller au sport. Et puis toi, tu reçois le "Bon, alors quoi de beau ?" en cours...Ça passe, mais au final, l'information importante dans l'amitié qui est "Qu'est-ce que tu fais ? Qu'est-ce que tu deviens ? Comment ça va ? Quelle personne est-ce que tu deviens, comment tu changes ?" Elle ne passe pas. Ou elle passe que rapidement. "Ouais, ça va, ça va, je suis à Lyon, ça se passe bien, c'est cool." Ok. Et puis hop, tu perds le contact.*

Les outils numériques comme les réseaux sociaux et les services de messagerie instantanée ne permettent pas, pour ces enquêtés, de signifier l'importance de la relation avec autrui. Pour autant, ce n'est pas cela qui motive la mise à distance de ces outils. Cependant, la définition des canaux utilisés est l'objet de réflexions, que ce soit pour s'organiser en groupe ou pour définir les liens forts et les liens faibles d'un cercle social.

### *Communication digitale et communication analogique*

Toute communication est soit digitale, soit analogique. La communication digitale désigne les informations transmises à l'aide d'un code arbitraire, principalement le langage verbal mais d'autres codes comme les signaux de fumée en font partie. La communication analogique regroupe toute communication non-digitale : intonation de la voix, posture corporelle, distance spatiale, etc. Paul Watzlawick écrit : « nous pouvons nous attendre à voir non seulement coexister, mais se compléter, les deux modes de communication dans tout message. Selon toute probabilité, le contenu sera transmis sur le mode digital, alors que la relation sera essentiellement de nature analogique. »<sup>39</sup>

Dans une situation où un individu consulte son téléphone portable dans une réunion entre amis, son attention est focalisée sur l'écran et il n'a besoin que de ses yeux et de ses doigts pour communiquer avec l'outil. Le corps est quasiment immobile et il devient alors difficile pour le locuteur extérieur d'interpréter ce comportement d'une façon plus précise que : cet

---

<sup>39</sup> Op. cit. p. 61

individu est sur son téléphone. L'individu ne fait pas rien, il communique dans un système fermé que le locuteur externe, à moins d'avoir connaissance du contenu de l'écran, ignore. L'individu extérieur est dans une situation d'indécidabilité quant à l'immobilité du corps dont la signification est relative à l'outil et est extraite du contexte immédiat. Quel comportement adopter en réponse ? L'immobilité du corps signifie-t-elle la disponibilité ou l'indisponibilité ? L'ennui ou le dédain ? A cette étape de l'échange, on retrouve les deux types de conduites définies par Goffman pour parer aux défaillances interactionnelles : l'évitement et la confrontation. La confrontation consiste à demander confirmation de la disponibilité ou de l'indisponibilité. L'évitement consiste à considérer d'office l'individu consultant son téléphone comme absent ou indisponible afin de passer outre l'indécidabilité provoquée par le transfert de contexte des informations d'ordre analogique.

De plus, comme cela a été souligné avec l'analyse proxémique, le corps est annexé à l'outil, ce qui influence grandement le champ des possibilités de comportement corporel. Les activités comme la danse, impliquant le corps en mouvement et la concentration à ce qui nous entoure, sont fortement limitées. Consulter son téléphone entraîne une rupture avec le monde immédiat et nous fait entrer dans un mode de communication digital, celui de l'ordinateur. Le mode analogique est relégué à l'arrière-plan. Cette séparation est la base d'une représentation du rapport au monde qui répond à des valeurs morales. Selon cette représentation, l'analogique est considéré plus réel que le digital puisqu'il ne dépend pas d'un code arbitraire. L'analogique est interprété comme un mouvement naturel et spontané, presque divin, tandis que le digital est interprété comme une construction sociale, une illusion, qui détache l'individu de sa nature originelle. Il ne s'agit là que d'une représentation. Celle-ci est sujette à une structure logique analysée dans le chapitre 5.

## E. Ambiguïté, mésinterprétation et gestes de confirmation

La petite taille de l'écran du téléphone portable ainsi que son usage dans l'espace intime de l'individu conduit donc à une ambiguïté vis-à-vis de l'entourage puisque l'information de contexte – ce que la personne fait sur son portable – n'est pas transmise. Les deux individus ne possèdent pas les mêmes informations et cela peut causer une ambiguïté dans la relation, l'individu extérieur ne sachant pas s'il doit interpréter le comportement d'autrui comme de l'ennui ou comme une tâche dans laquelle il est lancée. La relation peut se resynchroniser en un rapprochement ou une distanciation, selon le geste de confirmation que l'individu effectue.

Il n'est donc pas question ici d'un problème de communication, mais d'un problème d'information. Le manque d'information relatif au comportement est, la plupart du temps, complété par des gestes de confirmation, comme c'est le cas lors de cette situation observée :

19 novembre 2020, Lyon.

Appartement de Basil. Après un déménagement, nous nous installons dans le salon. Il y a la sœur de Basil (Lise), le copain d'une de des colocataires (Robert) et moi. Lise et Robert ne se connaissent pas, je ne connais pas Robert et Lise et moi nous sommes rencontrés une fois. Nous engageons la conversation. J'écoute Robert et Lise parler. Lise explique à Robert ce qu'elle fait en ce moment dans sa vie, c'est-à-dire qu'elle joue du piano, qu'elle apprend le ukulélé et la guitare. Robert lui raconte alors que c'est plus facile de commencer par le ukulélé pour ensuite passer à la guitare. Lise acquiesce. Robert lui donne les noms de morceaux pratiques pour apprendre à jouer de la guitare et du ukulélé :

Robert : C'est ce morceau... des Beatles.

Lise : Oh c'est mon groupe préféré.

A ce moment-là, Lise sort son téléphone pour aller chercher la vidéo de la musique en question. Robert et moi ne savons pas ce qu'elle a prévu de faire sur son téléphone. Elle commence à tapoter sur l'écran tactile. Robert hésite à poursuivre la conversation puisque c'est lui qui était détenteur de la parole jusque-là. Il me regarde dans les yeux, comme s'il voulait savoir si son discours intéresse au moins une personne et ainsi ne pas perdre la face en risquant de parler dans le vide. Il hésite à interpréter le geste de Lise comme une stratégie d'évitement mais décide tout de même de terminer ce qu'il était en train de dire et continue de s'adresser à Lise mais avec des petites pauses entre chaque phrase, ce qui est distinguable par rapport au contexte précédent où le discours était fluide et continu. Maintenant, chaque petite pause est comblée par des interjections verbales de Lise pour signifier qu'elle est toujours attentive tout en alternant son regard entre l'écran et l'interlocuteur. Au bout d'un moment, elle fait référence à ce qu'elle fait sur son téléphone et dit « C'est cette vidéo-là ? » ; « Oui, c'est celle-là » réponds Robert. Elle lance la vidéo et approche le haut-parleur du téléphone près de son oreille pour pouvoir entendre.

Lors de cette interaction, le silence change de valeur. D'une valeur d'écoute, d'attention, d'intérêt, il prend valeur d'ignorance lorsque le regard et le mouvement (des doigts, du buste, etc.) réfèrent au téléphone plutôt qu'à l'interlocuteur. Pour éviter que son action ne soit comprise comme une stratégie d'évitement, Lise se met donc à parler pour confirmer son engagement dans la conversation. Elle alterne donc son regard entre l'écran et l'interlocuteur pour accorder moitié de temps à l'un et moitié de temps à l'autre, de façon à pouvoir accomplir sa tâche sans rompre le fil de la conversation. S'agissant d'aller chercher une vidéo sur YouTube, la tâche a pu être exécutée sans perdre l'attention de Robert.

L'ambiguïté du comportement peut, avec le temps, devenir un problème de communication si un individu ne recavant pas de gestes de confirmation interprète l'usage du téléphone comme un détachement volontaire et qu'il n'exprime pas son point de vue et développe de la rancœur. La situation sera celle où l'un accuse l'autre d'être toujours sur son téléphone, de ne jamais faire attention à lui, de ne pas être un bon interactant. La source du problème est alors soit le détachement réel de l'un à la relation, soit la mésinterprétation de l'autre. En attendant, rien de très grave à quelques ambiguïtés relationnelles.

## F. Paul Watzlawick, les systèmes de communication pathologiques

Les travaux de Paul Watzlawick sont pour nous d'intérêt fondamental en ce qu'ils permettent d'envisager des situations de communication pathologiques sans dépendre de jugements de valeur. Cela permet de renouveler la question : est-ce que les outils de communication numérique troublent la communication ? Voici la définition d'un système pathologique :

« Plus le système est « malade », plus les règles en sont étouffantes et strictes. Mais, outre cette différence, le système malade semble dépourvu d'un trait essentiel qui caractérise le système sain : les systèmes pathologiques semblent privés de métarègles utilisables, c'est-à-dire de règles permettant de changer leurs règles. »<sup>40</sup>

Afin d'observer des systèmes « malades », nous avons donc cherché parmi les enquêtés si certains avaient des relations conflictuelles liées à l'usage des outils numériques. Mais, selon la définition ci-dessus, un conflit ne suffit pas à dire qu'un système est pathologique car ce

---

<sup>40</sup> WATZLAWICK Paul, *Patterns of Psychotic Communication in Problems of Psychosis*, textes rassemblés par P. Doucet et C. Laurin, Amsterdam, Excerpta Medica, 1971, page 43-53, reproduction autorisée.

dernier peut évoluer pour s'adapter aux individus et rester sain. Ce n'est que lorsque le système ne peut pas évoluer qu'il peut être caractérisé de pathologique. Ainsi, ce concept écarte la dimension morale grâce à une définition quelque peu tautologique. L'intérêt n'est donc pas de découvrir quoique ce soit de « pathologique » mais de rechercher les métarègles utilisées pour transformer les systèmes de communication ainsi que les négociations nécessaires à leur mise en place. Le concept de Watzlawick nous est donc utile pour entamer un cheminement théorique mettant en valeur ces stratégies de négociations.

Nous avons émis l'hypothèse selon laquelle les individus restreignent leur usage des outils numériques afin d'éviter les stratégies d'évitement possibles grâce au téléphone portable dans le but de nouer ou de renforcer les liens mutuels avec l'entourage. Il s'avère que la restriction des usages répond à d'autres motivations, présentées au chapitre 2. Toutefois, les enquêtés possèdent des opinions sur ce type de phénomène interactionnel et mobilisent un ensemble de comportements afin de les éviter. Certains ont exprimé un besoin de liens mutuels mais cette motivation est principalement présente chez les enquêtés qui se sont désengagés des plateformes de réseaux sociaux et n'est donc pas liée directement au téléphone.

Dans notre population d'enquête, le besoin de mettre à distance l'outil numérique est motivé par un raisonnement politique, économique, identitaire ou par le souhait de réussite sociale de ses enfants. Aucun enquêté n'est inscrit dans un système si contraignant qu'on pourrait le qualifier de pathologique à l'exception du système de domination économique mondial mais cela dépasse le cadre de notre recherche sur les relations individuelles. Toutefois, nombreux sont ceux qui ont dû négocier avec leur entourage pour faire évoluer un système. Les stratégies de négociation et les contraintes auxquelles elles sont soumises sont une partie majeure des résultats présentés dans ce mémoire et sont développés au chapitre 4.

## Chapitre 4 - Négocier les interactions

Nous vivons dans une société où posséder un téléphone portable lorsque nous sommes adultes est devenu la norme. Ainsi, la démarche visant à minimiser la consommation d'outils s'accompagne de négociations avec l'entourage. Ces négociations portent sur la transformation des règles d'interaction, dans le but de faire des individus de bons interactants, ainsi que sur la redéfinition des canaux de communication à utiliser pour entretenir la relation.

### A. Ritualisation de l'échange

Les enquêtés décrivent différentes stratégies pour mettre à distance le téléphone lors des interactions. Certaines relèvent du contrôle de soi lorsqu'il s'agit de faire soi-même l'effort de ne pas utiliser le téléphone. D'autres stratégies, plus complexes à mettre en place, concernent l'usage d'autrui, ce qui n'est pas sans créer certaines difficultés que les individus préfèrent parfois éviter.

#### *Contrôle de soi*

Lors d'une interaction, afin d'être à l'écoute d'autrui, les enquêtés n'hésitent pas à mettre leur téléphone à distance, de façon qu'il ne perturbe pas l'échange avec autrui. La technique du sac est une des plus simples et des plus utilisées :

*Brittanie : dans mes stratégies personnelles, quelque chose que je fais aujourd'hui et que je fais depuis quelques années maintenant, c'est, quand je suis en présence d'amis ou de ma famille et que je n'ai pas besoin de mon téléphone, donc que je n'ai pas besoin d'attendre un coup de fil de quelqu'un qui va me rejoindre par exemple ou quelque chose d'important, je laisse mon téléphone dans mon sac toute la soirée, tout le temps du déjeuner, tout le temps du moment où je suis en présence de ces gens comme ça je ne suis pas tenté d'aller voir. Et ça me permet d'avoir un moment, on va dire, privilégié avec des gens qui sont là physiquement et pas les gens qui sont à distance quoi. Ça c'est une des petites techniques que j'ai mis en place assez rapidement. Parce que je me suis rendu compte, enfin tu dois connaître tous les phénomènes, où on a tendance à être sur son téléphone quand on est entouré de gens. Moi, c'est vraiment quelque chose qui me*

*pose un problème éthique. Et donc, comme si je laisse mon téléphone sur la table, ben je vais pas pouvoir m'empêcher de le regarder s'il sonne, ben quand il est au fond de mon sac à main, à l'autre bout de la pièce, j'ai moins de risque (rires) d'aller le consulter.*

---

*Jean-Charles : Après, ça fait du bien en fait, déjà, à partir du moment où je dois bosser, j'ai pas mon téléphone avec moi. Je prends pas mon téléphone en fait. Je le garde quand même dans mon sac parce que je me dis « si on m'appelle ou quoi, s'il y a une urgence, c'est bien, je suis joignable » mais en fait j'ai pas envie de le regarder donc... je vois pas ça nécessaire. Donc ça fait du bien, je dois même pas passer une heure, si je passe une heure grand max sur mon téléphone par jour c'est bien. Donc ça c'est déjà vraiment bien parce que c'est vraiment un réel changement.*

Ce type de stratégie de contrôle de soi recoupe généralement une réflexion plus globale sur l'addiction et la surconsommation d'écran. Brittanie ajoute, en parlant de l'application Facebook :

*Brittanie : J'ai fait un truc très con. J'ai désactivé les notifications et je l'ai mise sur la deuxième page de mon iPhone. Enfin, le deuxième écran. Il faut que je slide pour voir le logo de l'application donc j'y vais pas beaucoup.*

Le contrôle sur soi s'apparente à une intériorisation lente de nouvelles dispositions<sup>41</sup>, tout comme le fait d'arrêter la cigarette nécessite un changement d'habitudes. C'est d'ailleurs à cela que Mirabelle, qui n'a plus de téléphone portable depuis sept ans, compare l'évolution de ses propres dispositions :

*Mirabelle : Et puis dans le fait que moi j'ai plus de téléphone portable, je me suis déshabitué déjà. Vraiment, je compare à la cigarette mais c'est un peu vraiment pareil. Au début on se dit « Mais c'est impossible de s'en passer », tu fais des rechutes, etc. C'est pas possible. Et puis après il y a des périodes où c'est dur de pas fumer et après on oublie, on oublie complètement quoi. Ce serait impossible, par exemple pour moi, de me remettre à fumer aujourd'hui quoi. Mais du coup c'est pareil, je me suis déshabitué de plein de choses qui pour tous les gens sont complètement habituelles : le sms, le machin, tout ça. Du coup moi ça ne fait pas partie du tout de mon mode de vie en fait.*

---

<sup>41</sup> DARMON Muriel, *La Socialisation*, Armand Colin, coll. 128, 2016, 3<sup>ème</sup> édition

*Du coup je ne suis pas en manque parce que... je ne sais pas comment dire, je zappe quoi. Enfin, c'est pas du tout quelque chose de naturel, j'ai oublié ce que c'était.*

---

*Brittanie : En fait, ça a été continu, un petit peu, enfin je ne sais pas comment dire, ça s'est fait progressivement, oui, voilà. Le déclic, il s'est fait parce que j'ai voulu faire quelque chose de radical mais ensuite toutes les choses que j'ai mis en place je les ai faites petit à petit. Et ça s'est fait un petit peu de manière naturelle. Je ne me le suis pas imposé quoi. C'est-à-dire qu'en général c'est venu tout seul. Quand j'ai retiré les notifs, je me suis dit « Ah j'en ai marre, j'ai 15 notifs aujourd'hui, je vais les enlever pour voir ce que ça fait. » Je les ai enlevés, j'ai vu ce que ça faisait, c'était bénéfique, j'étais contente. Pareil pour le téléphone quand, à la terrasse du resto, bon ben hop, range ton téléphone, je me suis aperçu que c'était quand même vachement mieux quand le téléphone n'était pas là quoi. C'est pas aussi marqué quoi.*

### *Contrôle sur autrui*

Lorsqu'il s'agit d'outils numériques, il est difficile, à moins d'une relation d'autorité, d'imposer aux autres le non-usage de ces outils. C'est pourquoi une des stratégies élaborées consiste à proposer un cadre d'interaction dans lequel les règles d'usage des outils sont explicites. C'est alors la création d'un rituel qui a lieu, un cadre d'interaction défini dans le temps et l'espace à l'intérieur duquel certaines conduites sont attendues des individus.

Les enquêtés Xerxès et Mirabelle ont déjà eu recours à cette ritualisation de l'échange afin de transformer les normes d'usage des outils numériques en proposant de nouvelles règles de façon explicite :

*Xerxès : Le contexte, en gros, c'est : on commençait donc un master 2 à Paris avec une classe de personnes qui avaient entre 23 et 26 ans. Je pense un truc comme ça. On avait tous à peu près le même âge, sauf une personne plus âgée. Un master qui s'appelle Gouvernance de la transition écologie société qui est un master dans une école d'ingénieurs AgroParisTech, mais ouvert aux ingénieurs ou non-ingénieurs, ou uniquement composé de personnes qui viennent plutôt de sciences sociales. Voilà un mélange de sciences humaines en général, mais pas de parcours ingénieur, voilà. Et dès le début de l'année, il y avait beaucoup d'émulation. Sur l'environnement, la planète, beaucoup de débats et beaucoup de discussions et j'ai trouvé un appart en tout début*

d'année, en septembre, et j'avais proposé un soir aux gens du master de venir prendre un apéro et que c'était le premier événement dans lequel on se réunissait tous. Un soir comme ça, un apéro de gens du master pour un peu pour faire connaissance. Bref, ça rentrait dans ce contexte, moi, je pense que c'est important de le dire. Ça rentrait dans un contexte où beaucoup de gens voulaient faire beaucoup de choses et agir un peu politiquement, faire des choses. Par contre, ça, je ne sais plus s'il y avait déjà eu des conversations sur le portable, sur les technologies, mais voilà, c'était dans les tuyaux d'avoir des discussions sur ces sujets et j'ai proposé aux gens de venir prendre l'apéro et il y avait la majorité des gens du master. Et j'ai mis un Tote bag, c'était un Tote bag et j'avais même mis un papier. En gros, j'avais dit aux gens, en arrivant, mais si vous voulez, si vous voulez, j'ai mis le truc dans l'entrée, le Tote bag punaisé sur le côté de la porte d'entrée. Si vous voulez, vous pouvez mettre le portable dedans, comme ça dans l'appartement, on n'est pas avec notre portable quand on fait l'apéro. L'appartement, il était tout petit. 25 mètres carrés, juste un salon, un petit couloir, une porte d'entrée-couloir, cuisine. Ce qui fait vraiment, même si c'était tout petit, une séparation entre le salon et l'endroit où il y avait les portables. Et donc, j'avais mis ça et quasiment personne dans mon souvenir a joué le jeu au début. Il y avait peut-être 2,3 portables dans le Tote bag, mais globalement, les gens avaient toujours, ou trouvaient toujours, ça c'est la grande question, une bonne raison pour le garder avec eux. "Il y a un pote qui doit venir", "un tel qui ne sait pas comment trouver l'appart donc je garde mon portable pour qu'il puisse m'appeler". Voilà, il y avait toujours des raisons comme ça. En gros j'ai fait la variante, je dis ça pour rire mais j'ai fait la variante sociale-démocrate. C'est à dire que j'ai dit "Vous pouvez faire comme ça si vous voulez". Et arrive une pote du master, on va l'appeler Clémentine, qui est super énergique, qui était vraiment la pile électrique du master. Toujours souriante, toujours la banane et tout. Elle arrive, je lui parle de ça et elle était toujours super enthousiaste, comme ça, tout ça. Elle a fait "Ah ouais, trop bien, trop cool et tout" et elle, elle a fait la variante un peu dictatoriale, mais avec le sourire. Donc elle a... en gros, elle est allée voir les gens dire "Ah ben, donne-moi ton portable et je vais le mettre dans le Tote bag et tout". Et en fait, je sais pas, vu qu'elle avait la banane, ils étaient en apéro et tout donc ils ont pas dit "Non, non, je garde le portable et tout, j'en ai besoin". Elle a récupéré quasiment, il me semble quasiment tous les portables. Et elle les a mis dans le sac et ça a marché. Donc, première conclusion que moi j'ai tiré : c'est la variante dictatoriale qui marche mieux que la variante "tu fais ce que tu veux". Donc ça, c'était bien marrant et ça a

*super bien marché et toute la soirée, on a fait un apéro : tout le monde discutait et les gens, globalement, je trouve, jouaient le jeu. Et j'avais l'impression qu'ils avaient complètement oublié l'existence de leur portable ou quand ils en avaient besoin, dans mon souvenir, j'ai vu très peu de gens avec leur portable dans l'appart, dans le salon, s'en servir. Mais je crois qu'ils ont plutôt joué le jeu du type : ils vont chercher le portable dans le sac s'ils en ont besoin ou ils restent à l'endroit où il est.*

*Enquêteur : Et pourquoi ça t'a plu ?*

*Xerxès : Ça m'a plu par rapport au fait que... Il y a plusieurs degrés je pense. Le premier degré<sup>42</sup>, c'est que les interactions sociales étaient pleines. Ce n'étaient pas des choses du type une interaction sociale entre deux humains et d'un coup, pour une raison X, il y en a un, soit pour vérifier un truc dans la conversation qui a été dit, c'est à dire qu'on reste quand même les deux à vérifier une info sur Google, par exemple, on parle de la démographie d'un pays. Un tel n'est pas sûr alors il sort son portable, mais les deux regardent son portable, soit carrément les deux n'ont plus rien à se dire, ils se connaissent pas trop. Il y en a qui sort son portable en face et l'autre se retrouve comme un con. Il n'y a pas eu ça. Et ça, je trouvais ça cool déjà.*

Xerxès a mis en place un rituel consistant à compartimenter spatialement et temporellement l'usage des téléphones. Ces derniers sont placés à l'entrée de son appartement le temps de la soirée. Au-delà de son raisonnement politique, Xerxès est conscient que les règles d'interaction qu'il impose permettent de minimiser le détachement des individus à l'interaction (voir chapitre 3). Il évalue l'efficacité du nouveau système mis en place selon le nombre et l'intensité des discussions de ses hôtes. Il ajoute plus tard : « Toute la soirée s'était constituée, quasiment : tout le monde débattait, je me souviens, il y avait plein de débats avec plusieurs petits groupes, les gens débattaient environnement, nanani, nanana. »

C'est également le cas de Brittanie qui souhaite que l'interaction réponde à des règles précises, permettant de former « le pont que les individus jettent entre eux et sur lequel ils s'engagent momentanément dans une communion mutuellement soutenue »<sup>43</sup> :

---

<sup>42</sup> Le deuxième degré dont parle Xerxès fait référence au risque de surveillance de masse de la population dû à la démocratisation du téléphone portable.

<sup>43</sup> GOFFMAN Erving, *Les rites d'interaction*, Editions de Minuit, traduction française Alain Khim, 1974, p.104 La phrase suivante et fin du paragraphe : « Cette étincelle, et non l'amour sous ses formes les plus visibles, est ce qui illumine le monde. »

*Brittanie : Ce que j'aime éviter en faisant ça, ce que je veux éviter en faisant ça, c'est le téléphone qui est posé sur la table qui va sonner, s'allumer de manière intempestive toute la soirée et va sans arrêt déconcentrer tout le monde sur ce qu'on est en train de faire. C'est-à-dire on est en train de discuter, on est en train de faire un jeu ou on est en train de... j'en sais rien, ce qu'on veut, et le truc va pas arrêter d'interrompre en fait. C'est le côté intrusif que je veux éradiquer dans ce genre de cas.*

## B. Construire la légitimité

Les enquêtés expriment clairement les difficultés éprouvées pour appliquer les normes de ce qu'ils considèrent être une bonne interaction. La norme de liberté concernant l'usage des téléphones est telle qu'une véritable entreprise de légitimation de la demande doit être accomplie afin de ne pas être accusé de l'enfreindre.

Dans la scène décrite par Xerxès, son plan est accompli uniquement parce qu'une personne d'autre que lui, possédant apparemment une autorité charismatique, valide son projet, ce qui lui permet de ne pas s'attirer les foudres de ses hôtes. Il évoque plus tard les raisons, selon lui, de sa difficulté à transformer les règles d'interaction :

*Xerxès : Ça a à voir avec la propriété privée quoi : c'est mon objet à moi, j'en fais ce que je veux, c'est mon usage. Donc tu supprimes un des droits fondamentaux de nos sociétés actuelles. Comme le confinement a supprimé la liberté de circulation et tout le monde était paniqué à l'idée de ça. Là, tu dis aux gens « Enlève ton portable, je ne veux pas de ton portable dans mon salon. » Conflit. « Putain, il me parle de ma propriété sur sa propriété. » Donc ça a à voir avec la propriété je pense. »*

Comme expliqué précédemment au chapitre 3, les règles d'interactions stipulent que ce qui relève de l'espace intime est du ressort de la personne concernée. Il n'est pas jugé acceptable de demander à quelqu'un de changer de vêtement parce que la couleur nous dérange. Nous ne pouvons pas non plus demander à quelqu'un de ne pas utiliser son téléphone, ce qui nous rendrait coupable de transgresser les règles fondamentales d'interaction à notre tour.

Certains enquêtés ont plus d'aisance dans la mise en place de ces « rituels de déconnexion » depuis qu'ils ont été identifiés par leur proches comme susceptibles d'effectuer de telles demandes. Ces derniers ont eu l'occasion d'en discuter avec eux, de comprendre leurs motivations et s'attendent à ce qu'un tel cadre d'interaction soit attendu. Mirabelle est connue

comme membre actif d'une association de sensibilisation à la surconsommation d'écran. Ses demandes sont donc plus acceptées puisqu'elle ces nouvelles règles d'interaction sont associées à son identité. De plus, certains contextes, comme les ateliers de son association, sont plus favorables que d'autres à la mise en place de rituels tels que décrits précédemment :

*Mirabelle : La dernière fois, on était 15 ou 25 et là ce que je fais, quand on fait des activités vraiment, on va dire, ouvertes au public, là j'ai pris une cocotte, et du coup au début de l'animation, au début de l'après-midi, j'ai montré la cocotte au gens et je leur ai dit « Ben voilà, on passe un moment convivial, etc, je propose de tous mettre vos portables là-dedans et puis de les récupérer à la fin quoi. » Et le fait que ce soit une cocotte et tout ça fait un peu rire les gens, du coup on a une cocotte à portable. Comme ça, du coup, quand les gens entrent, tous les portables dans la cocotte à portable, c'était aussi pour essayer d'habituer les gens à lâcher leur portable plutôt que de l'avoir dans la poche. De toutes façons, c'est pas le moment de le regarder, ou ce matin il y avait un cours de yoga, ils vont pas répondre aux textos en même temps. Mais je saoule pas mes proches toutes les 5mn, promis (éclat de rires).*

Brittanie, elle aussi membre d'une association, a également acquis une légitimité auprès de ses proches pour exprimer ses demandes :

*Brittanie : Dans mon entourage il y a une conscience donc on est conscient que ça peut être un problème mais il n'y a pas forcément une vigilance e tout instant. Par contre, l'avantage, du coup, c'est que comme les gens sont tous conscients autour de moi, j'ai moins de difficulté, je pense, que quelqu'un lambda à demander « range ton téléphone ». [...] Je sais pas si c'est une légitimité ou si c'est un côté où la personne, du coup, ne va pas le prendre personnellement. Je pense que pour pas mal de gens qui ne seraient pas aussi sensibilisés que moi, il y aurait une peur de demander de ranger l'écran ou il y aurait en face, si jamais la personne ose demander, une espèce de... ce serait peut-être perçu comme un reproche... parce qu'en fait on culpabilise tous de faire ça. Enfin personne n'est à l'aise. Si quelqu'un vous fait... n'importe qui je pense, on lui fait la remarque qu'en fait « ben tu ne m'écoutes pas, t'es sur ton téléphone », ben il va se sentir coupable. Enfin normalement, s'il est normalement constitué. Ça veut dire que, bon, il est en train d'ignorer la personne qui est en train de lui parler en face de lui, physiquement quoi. C'est quand même une forme de... mais c'est pour ça que ça*

*s'appelle le phubbing<sup>44</sup> quoi, c'est parce qu'on snobe un peu la personne qui est en face de nous quoi. Il y a un côté un peu « je me fiche de ce que tu es en train de me raconter ». Et du coup, au lieu de culpabiliser, moi quand je dis ça, la personne sait que je ne suis pas en train de lui faire un reproche personnel. Elle sait que je pense ça de tout le monde. Et de moi-même. Donc elle ne va pas le prendre personnellement et donc du coup j'ai pas peur de demander et la personne en face elle le reçoit de manière tout à fait normale quoi. Pas personnalisée. Donc c'est vrai que ça me facilite vachement la demande du non-écran, du sans-écran quoi. Il y a même des fois où quand j'organisais une soirée jeux, par exemple on jouait aux cartes, ben je demande à tout le monde de mettre son téléphone de côté, ouais. Et c'est jamais mal pris.*

Toutefois, cette ritualisation ne peut pas avoir lieu dans n'importe quel contexte et doit être accompagnée d'un but affiché :

*Brittanie : Ouais, par contre il faut faire un truc en même temps. J'irais pas demander ça à une soirée où on ne fait pas un jeu, où on ne fait pas... je trouverais ça malvenu quoi. C'est une occupation quoi. Ouais, c'est débile parce que discuter toute la soirée, en soi c'est une occupation tout aussi intéressante que de jouer aux cartes en fait.*

Tous les enquêtés dans une démarche de mise à distance du téléphone en tant qu'objet se sont retrouvé face à ce problème de légitimité. Certains ont réussi à le contourner en explicitant les enjeux, pour eux, d'avoir une interaction non troublée par l'outil. Pour reprendre la définition de Paul Watzlawick, les individus ont dû créer des métarègles afin de faire évoluer les systèmes de communication à l'intérieur desquels ils étaient inscrits. Ils ont eu à construire leur légitimité pour demander à leurs proches de ranger leurs téléphones portables, sans quoi le système aurait été dépourvu de règles adaptées à leurs besoins. Il ne s'agit donc pas de systèmes pathologiques à l'intérieur desquels les attentes des individus sont ignorées. Il s'agit de systèmes sains à l'intérieur desquels les individus peuvent s'exprimer mais dont la transformation s'effectue au prix d'une négociation agile.

Toutefois, les enquêtés veillent à ne pas abuser de cette autorité que les autres leur ont conféré et rappellent sans cesse qu'ils marchent sur un fil, risquant d'être accusé de priver les autres de leur liberté s'ils abusaient de ce pouvoir :

---

<sup>44</sup> Anglicisme et mot-valise composé de « snubbing » et « phone ». Désigne le fait de ne pas faire attention à une personne, de la snober, en utilisant son téléphone. Similaire au détachement chez Goffman.

*Brittanie : Ma mère, d'elle-même, quand je suis chez moi, elle éteint la télé quand on est à table. Les gens eux-mêmes ont pris des initiatives, des petits trucs comme ça quoi. Ils font gaffe. (Rires) J'ai l'impression d'être un tyran. Je rentre dans une pièce, tout le monde éteint son téléphone. Non, on n'en est pas encore là.*

---

*Emilio : J'essaie de ne pas être donneur de leçon et de ne pas être jugeant et de me retenir de sentir une irritation. Je pense qu'il faut être bienveillant vis-à-vis des gens et de l'entourage qui est dépendant, addict comme tout le monde. [...]*

## C. Dans le couple

Au sein des ménages, le temps passé sur le téléphone fait l'objet de négociations entre les partenaires. C'est un phénomène commun aux enquêtés qui est indépendant de leur type de démarche. Le constat d'une consommation de téléphone non-appropriée survient le plus souvent lors de cadres censés être dédiés au partage d'un moment commun, moment commun n'étant alors pas partagé.

Pour Rogue et sa petite amie, qui vivent ensemble depuis 4 ans, la relation a évolué jusqu'à un équilibre entre temps personnels et temps partagés. Rogue affirme qu'à l'époque, lorsqu'ils regardaient une série tous les deux et qu'elle passait 45 minutes sur son téléphone, il devenait un peu ronchon. Il explique également qu'il pouvait y avoir un « effet ping-pong », c'est-à-dire un processus de mimétisme durant lequel lorsqu'un des deux est sur son écran, l'autre, délaissé, s'empare également de son téléphone<sup>45</sup>. « Au bout de 5 jours à ne plus se voir, on se dit : bon, il va peut-être falloir faire une pause. » C'est un thème qui est survenu tardivement dans la relation puisque, au début, ils étaient contents de passer du temps ensemble et la question ne se posait pas. Après un début de relation fusionnel, ils ont appris à organiser leurs espaces et temps personnels, ainsi que leurs espaces et temps partagés.

Pour Molly et son partenaire, ces négociations n'ont jamais été un problème puisqu'ils acceptent communément l'indisponibilité de l'autre et que des règles existent dans leur relation, permettant de s'assurer de l'attention ou de l'inattention de l'autre afin de surmonter toute ambiguïté :

---

<sup>45</sup> Il est très amusant d'observer cet effet de mimétisme dans de nombreuses situations. Un individu sort son téléphone au milieu d'une conversation, les autres, afin d'éviter de perdre la face, sortent le leur afin de se donner une contenance. Les individus sont donc ensemble physiquement mais plus mentalement.

*Enquêteur : Est-ce que ça t'arrive de vouloir discuter avec ton partenaire, quand vous êtes chez vous, et qu'il est sur son portable et du coup il est pas dispo ?*

*Molly : Oui, ça m'arrive de temps en temps. Mais c'est pas courant. J'en ai quelques souvenirs tu vois. Mais en même temps, il a le droit d'avoir des moments où il n'est pas attentif à ce que je dis. C'est pas des moments où je me dis que c'est à cause du smartphone. Juste parce qu'on ne peut pas être attentif tout le temps à son ou sa partenaire en fait. C'est impossible.*

*Enquêteur : Est-ce que ça t'arrive de ressentir de la frustration parce que tu discutes avec lui et lui est sur son téléphone ?*

*Molly : Ouais. Ouais, ça arrive. Et en même temps il y a des moments où je suis sur mon téléphone et il se met à me parler d'un truc et où je ne suis pas réceptif. Mais en fait ça tout le monde le vit, des moments où quelqu'un nous parle d'un truc et où on n'est pas forcément réceptif parfaitement ou même on parle à des gens qui ne sont pas forcément réceptifs à ce moment-là. Enfin, je ne l'attribue pas forcément au smartphone. Ça arrive des fois quand je lis, ça arrive des fois quand je bosse. Ça arrive que je fasse, moi, ça quand elle bosse, ça arrive que je fasse, moi, ça quand elle lit. C'est un ajustement qu'on fait tous et en fait on se réajuste. C'est-à-dire qu'on se dit « excuse-moi, là je ne suis pas prêt à écouter. » Genre ça c'est un truc qui arrive mais qui n'est pas pathogène. Ça relève pas forcément d'un dysfonctionnement en fait. Ce qui relèverait d'un dysfonctionnement, c'est si, malgré ça, on se disputait à cause du fait qu'on n'est pas attentifs l'un à l'autre. Parce que, du coup, ça voudrait dire qu'on ne communiquerait pas autour de ça. On se dit « Ah bah là, par contre, je te trouve pas attentif quand tu fais ça. » En fait non, c'est pas pathogène.*

La relation entre Molly et son partenaire n'est pas fondé sur le fantasme d'une communication totale. Leur relation accepte leurs temps personnels de consommation d'écran et possède des métarègles<sup>46</sup> permettant d'exprimer la capacité d'écoute à un moment donné.

Idriss, lui, utilise une application, 4teens, qui lui permet de restreindre les fonctionnalités de son téléphone selon un agenda qu'il définit lui-même, ce qui lui permet d'être disponible auprès de sa famille le soir et les week-ends sans être dérangé par son entreprise :

---

<sup>46</sup> Une métarègle est une règle utilisée pour transformer les règles elles-mêmes dans un système.

*Idriss : Et puis je suis satisfait de ça donc j'ai un rapport au téléphone qui est beaucoup plus sain en famille en fait. Parce que le problème il est là. Et quand je passais un samedi après-midi ou un dimanche en famille avec la moitié du temps en réunion avec des mecs du support qui me disaient « Tiens, il faut qu'on traite ça, il faut qu'on traite ça, qu'on traite ça... » Ben ma femme commençait à faire la gueule et du coup bah voilà. Aujourd'hui c'est plus le cas. Aujourd'hui, quand je suis en week-end, je suis en week-end. Ma vie professionnelle reprend le lundi ou le moment où je décide que ça arrive. Je ne suis plus esclave de mon téléphone.*

*Enquêteur : Parce que, du coup, vous en avez discuté avec votre femme ?*

*Idriss : Oh, eh bien, c'est un sujet de discussion permanent et réel. C'est-à-dire que quand vous êtes sans arrêt emmerdé par un téléphone qui... imaginez, vous allez bouffer au restaurant « ding », ça « ding » trois fois, vous êtes obligé d'ouvrir votre téléphone pour lire une notification d'un mec qui vous dit « Tiens, j'ai ça, qu'est-ce que je fais avec ça, etc. » alors que ce n'est pas vous qui avez demandé à être le réceptionnaire de ces informations, que vous avez mis en place dans la boîte des permanences [...] Quand vous êtes dans un environnement professionnel très prenant vous allez voir comment ça ressurgit sur votre vie personnelle et comment ça finit par être insupportable pour les gens qui vous entoure. [...] Aujourd'hui, il y a une autogestion sur le sujet qui est parfaite. [...] Maintenant les choses sont mises en place donc on n'a pas besoin de se le dire. Tout est apaisé sur le sujet en gros.*

Pour Gloria, comme pour Rogue, la discussion sur le sujet est amenée dans un contexte lors duquel le couple est censé partager un moment commun alors que la consommation du téléphone produit une séparation :

*Enquêteur : J'aimerais avoir plus de données comme, par exemple, savoir si vous en avez discuté avec votre mari.*

*Gloria : Ben on en a discuté et on était d'accord tous les deux pour que... A un moment je lui ai dit « Ecoute... » Comme je vous le disais tout à l'heure en fait, on était tous les deux devant la télé et en fin de compte on regardait tous les deux notre téléphone. Alors j'ai rien contre le fait, moi je le fais, des fois ça m'arrive qu'on regarde un film ou une série, je vais regarder vite fait un truc et puis après je pose le téléphone et voilà. Mais là on pouvait passer quasiment le film ou la série à rien regarder et être sur le téléphone. A un moment je lui dis : « Ecoute, tu te rends compte quand même que la télé marche*

*mais pour rien ? Enfin, elle est allumée mais il n'y a personne qui la regarde. » Et du coup, petit à petit, voilà. Mais c'est vrai quand on commence à s'en rendre compte. Nous, on était dans l'objectif de faire changer ça et c'est vrai que ça a été bénéfique pour tout le monde.*

## D. Genre et outils numériques

Pour certains couples, comme celui de Trish, la négociation est encore tendue. La tension est due aux préjugés de chacun sur les usages de l'outil. Ainsi, le mari de Trish lui reproche d'utiliser son téléphone pour des futilités tandis que Trish affirme avoir un usage légitime :

*Enquêteur : Est-ce que c'est votre mari qui pense que vous n'utilisez pas la tablette pour travailler mais plus pour jouer ou est-ce que ce sont vos enfants ?*

*Trish : Non, c'est mon mari. Mes enfants ils pensent pas que je joue, non, non, ça ils savent bien que je ne joue pas. Mais lui, il n'a pas conscience que j'ai aussi le droit de m'informer, que c'est pas parce que je suis une maman que je mets mon cerveau au repos, que j'ai pas le droit de m'intéresser à d'autres choses, enfin il a du mal à... ça va mieux maintenant. C'est aussi le prix de ma liberté, enfin, un minimum quoi. Lui il est devant son écran toute la journée, devant son ordinateur et il se permet d'aller regarder des sites d'information, etc. Ou de jouer parce que je sais qu'il joue aussi avec les enfants. Ils ont je sais pas quel jeu où ils jouent ensemble... Je passe pas du temps à jouer. Et il a du mal à accepter que je puisse... parce que dans la journée je dois faire la cuisine, les courses, enfin, pas mal de choses. Matérielles. Que je puisse m'intéresser pour regarder un écran c'est considéré comme euh... C'est assez macho comme euh... Donc je me suis battu contre ça, pas mal. Et maintenant je pense qu'il a fini par comprendre mais j'ai dû taper du poing sur la table pour euh... alors maintenant il est très fier de mes diplômes et il sait bien que j'ai arrêté ma thèse pour m'occuper de mon aîné, etc. Mais il avait du mal à passer le cap quand même. Et je suis le premier à dire que j'ai été élevé dans une famille plutôt macho de ce côté-là donc j'ai deux frères mais j'ai dû lui mettre le nez devant pour qu'il se rende compte que ses remarques étaient plutôt... étaient quand même machistes quoi. Donc je lui ai dit « Si j'étais devant mon bureau toute la journée... où que je sois, quel que soit, au travail, on considérerait que c'est normal de regarder un écran C'est parce que je suis à la maison.*

Trish est mère au foyer dans une famille d'économie patriarcale dans laquelle l'usage du téléphone est normé comme appartenant à la sphère du travail. Nous verrons dans le chapitre 5 que l'opposition loisirs-travail fait sens pour de nombreux individus, l'usage pratique apparaissant comme légitime et le divertissement étant considéré comme une futilité. Trish est la seule enquêtée à avoir eu une négociation corrélée à un rapport de genre. L'efficacité et le travail en dehors du foyer, associés à la masculinité<sup>47</sup>, sont considérés par son mari comme des usages légitime alors que les usages associés au féminin et relevant de la sphère domestique, particulièrement les loisirs, sont considérés comme futiles. L'utilisation des outils numériques peut donc répondre à une distinction genrée, voire être un support de la domination masculine.

## E. Prévenir et organiser

Le fait de devoir s'organiser d'une nouvelle façon est une pratique constatable, qu'on pourrait qualifier de phase de la démarche de déconnexion. La mise à distance des outils numériques s'effectue en même temps qu'une réorganisation des canaux de conversation. Mirabelle, qui a arrêté le téléphone portable depuis 7 ans, doit prévenir ses clients de sa situation :

*Enquêteur : Et comment tu fais professionnellement ? Parce que tu fais de l'événementiel, c'est vrai que je me pose la question de « comment est-ce que tu fais dans ta vie professionnelle » ?*

*Mirabelle : En général je prévenais vraiment les gens quand j'avais un rendez-vous avec eux, etc. Je leur expliquais vraiment que je n'avais pas de téléphone portable, donc qu'ils ne pouvaient pas m'envoyer de sms cinq minutes avant (elle rigole) s'ils étaient en retard ou je ne sais pas quoi. Donc on fixait vraiment bien le lieu du rendez-vous si on se retrouvait dans un lieu difficile, etc. Donc il fallait bien prévenir du coup. C'est tellement inhabituel qu'il faut bien prévenir les gens que s'ils sont en retard je les attendrai dix minutes quoi. Ce qui ne change pas grand-chose, pas la donne en général. Et après, les gens, pour la plupart j'ai eu aucun problème donc il faut juste prendre cinq minutes expliquer aux nouveaux clients, etc. [...] Il y en a assez que ça stresse de ne pas pouvoir prévenir, de pas être contactable H24 en fait, ça stresse les gens. Mais,*

---

<sup>47</sup> Les oppositions féminin-masculin ici utilisées renvoient à l'organisation idéologique genrée telle que décrite par P. BOURDIEU dans l'introduction de *La Domination Masculine*, Schéma synoptique des oppositions pertinentes, 1998, p. 24. Elles n'ont pas de valeur en soi mais reconstituent une vision du monde subjective intériorisée par les individus.

*mine de rien, c'était des gens aussi, après, qui me parlait de certaines souffrances qu'ils avaient en fait avec le téléphone ou avec le numérique, etc quoi. Donc en fait ça passe, il faut vraiment être à l'aise, tenir, tout ça parce qu'il y a une ou deux personnes que ça gêne mais dans le tas c'est vraiment minime et je pense qu'il faut revoir aussi sa façon d'être joignable.*

De la même manière, Xerxès, en quittant Facebook, s'est organisé pour noter dans un calepin le contact des individus avec qui il voulait rester en contact de façon à ne pas être dépendant du réseau social pour contacter son entourage :

*Xerxès : En fait, je me suis carrément fait un calepin, je me suis dit "Mais il faut que je revienne à l'ancienne. Si mon portable se pète, si, si Facebook et tout, il y a des gens j'ai plus leur contact et pourtant ils ont de la valeur à mes yeux." Donc j'ai fait un petit calepin avec des contacts. Des fois avec l'adresse postale aussi. Adresse postale, numéro et nom de la personne. Donc sur un petit calepin à l'ancienne.*

*Enquêteur : tu l'as toujours ?*

*Xerxès : Ouais. Je m'en sers jamais. Mais je l'ai. Et c'est ça que... Je savais que je n'allais pas m'en servir mais c'était au cas où je perde mon portable, au cas où... au cas où je perds mon portable en gros quoi. Je peux retrouver le contact de gens sans devoir repasser Facebook machin.*

Décider de ne pas utiliser tel ou tel canal implique donc d'en utiliser un autre. Cette affirmation change la conception courante selon laquelle le désengagement du dispositif numérique implique l'isolement. Le désengagement du dispositif numérique, ou d'un canal spécifique, est accompagné de l'utilisation d'un autre canal. L'individu qui s'est organisé pour ne plus utiliser tel ou tel canal s'organise alors pour prévenir son entourage des moyens de le contacter.

## F. Redéfinir les relations

En entamant une démarche de minimisation de l'usage du dispositif numérique, les individus font face à la perte de contact avec certains individus. S'ensuit donc une restructuration du réseau de relations sociales. Ce phénomène survient principalement lors du désengagement des plateformes de réseaux sociaux. L'abandon du téléphone implique le même phénomène mais est en lui-même plus rare. Cette restructuration doit être lue au prisme des

concepts de liens forts et de liens faibles, mobilisés en sociologie des réseaux et particulièrement par Mark Granovetter<sup>48</sup>. La force des liens est caractérisée par la combinaison du temps passé ensemble, de l'intensité émotionnelle, de l'intimité et de la réciprocité du lien entre l'agent A et l'agent B. Les liens forts sont ceux que l'on a avec des amis proches. Il s'agit de relations soutenues et fréquentes. Les liens faibles sont faits de simples connaissances. Pour nos enquêtés, cette restructuration consiste en une suppression des liens faibles et un renforcement des liens forts.

Communément, ceux qui décident de se désinscrire des réseaux sociaux prennent le risque de se priver des informations qui y circulent. Pour autant, c'est une conséquence que les individus sont prêts à subir. En effet, chacun pèse le pour et le contre et décide si le fait de quitter les réseaux sociaux vaut la peine de se priver de ces informations et, par suite, des relations avec certaines personnes. Brittanie a créé une association de sensibilisation à la surconsommation des écrans après avoir décidé de ne plus avoir de téléphone portable. Pour elle, ça a été l'occasion de redéfinir certaines relations et de rencontrer des personnes qui partagent sa vision du monde :

*Enquêteur : Est-ce qu'il y a des relations amicales ou autres qui ont été rompues parce qu'ils n'ont pas accepté ton positionnement sur le rapport aux écrans ?*

*Brittanie : Non, pas du tout. C'est même plutôt l'inverse en fait. C'est même plutôt... ben maintenant, ma mère, d'elle-même, quand je suis chez moi, elle éteint la télé quand on est à table. C'est plus l'inverse en fait. Les gens eux-mêmes ont pris des initiatives, des petits trucs comme ça quoi. Ils font gaffe. (Rires) J'ai l'impression d'être un tyran. Je rentre dans une pièce, tout le monde éteint son téléphone. Non, on n'en est pas là encore. Mais j'ai l'impression qu'au contraire, ça a été un peu l'effet inverse quoi. C'est plus : et j'ai rencontré des gens grâce à ça quoi. Avec qui je m'entends bien forcément puisqu'on partage cette idée de base. Ça a été plus des bonnes réactions qu'un point de discorde ou de tensions, globalement.*

Bien que Brittanie n'ait pas de téléphone portable, elle utilise Facebook, en particulier pour les événements. Plusieurs enquêtés constatent en effet que leur absence des réseaux sociaux entraîne leur absence lors des rencontres physiques organisée par leurs cercles lorsque l'organisation n'a lieu que par l'intermédiaire des réseaux sociaux :

---

<sup>48</sup> GRANOVETTER Mark S., *The Strength of Weak Ties*, American Journal of Sociology, Vol. 78, No. 6 (May, 1973), p. 1360-1380 (21 pages), The University of Chicago Press

*Xerxès : Et quand tu demandais, pour terminer là-dessus, si tu perds des contacts avec les gens, je n'ai pas perdu contact avec les gens. Par contre, c'est arrivé plusieurs fois que je ne sois pas inclus dans la boucle pour organiser des événements ou dans l'organisation des événements de type week-end entre potes ou les choses comme ça. Parce que je n'étais pas sur Facebook et que je n'avais pas la remontée d'informations. Et ça, c'est vraiment un problème.*

Obtenir des informations pratiques concernant les lieux de sociabilité est pour certains une motivation suffisante pour continuer d'utiliser un réseau social malgré leur démarche :

*Brittanie : Il y a plein de fois où j'ai envie de quitter Facebook et en fait c'est cette espèce de peur, comment ça s'appelle déjà ? Le FOMO – Fear Of Missing Out – Où j'ai peur de passer à côté d'événements qui me plaisent, de perdre le lien avec les gens. Parce que, mine de rien, il y a des gens qu'on ne peut contacter que par ce biais-là. Voilà, de passer à côté de quelque chose. De ne plus être invitée. Tu vois, j'ai une amie à moi qui n'a pas Facebook, ben il y a des fois où elle n'est pas invitée. On a des amis en commun, il y en a un qui va faire une soirée, il va oublier de l'inviter parce qu'elle n'est pas sur Facebook. Et il ne pensera pas à lui faire un SMS à côté. Et ce genre de truc-là, ben malheureusement oui, ça arrive, c'est le risque à prendre quand on quitte un réseau social. Je crois que je n'ai pas eu le courage jusqu'ici, ni l'envie, les deux sans doute, pour partir. Disons que je l'envie de quitter Facebook n'est pas assez forte comparativement à ça.*

Pour certains, quitter les réseaux sociaux est un objectif à terme mais rompre le seul contact possible avec certaines personnes est un coût qu'ils ne sont pas prêts à payer. Il arrive, comme c'est le cas pour Emilio, que le réseau social soit le seul canal possible avec des individus desquels il se considère proche :

*Emilio : Facebook depuis longtemps et en fait je n'ai jamais vraiment réussi à en sortir. Parce que les gens en Birmanie communiquent plus que sur Facebook et je ne me vois pas couper avec mes relations birmanes. C'est pour contacter mes proches là-bas. [...]*

*Enquêteur : Facebook te permet de communiquer seulement avec des gens qui sont loin ?*

*Emilio : Oui. Le truc en fait c'est qu'on est prisonnier. Aujourd'hui, sortir de Whatsapp c'est ne plus être dans la boucle famille, amis, machin. Sortir de Facebook c'est ne plus*

*pouvoir communiquer avec énormément de gens. Sortir de Google c'est avoir des classements bizarres dans son moteur de recherche et pas partager... C'est sortir de vortex dominant dans lesquels on est un peu prisonnier quoi. On peut aussi en sortir, j'ai déjà vu du conseil sur comment sortir des GAFAM donc c'est possible mais c'est très, très compliqué. Moi, aujourd'hui, dans ma situation, c'est un objectif à terme mais j'y suis pas encore complètement arrivé.*

Alors que la perte des liens faibles est considérée comme anodine, ce sont principalement les liens forts qui justifient l'usage des réseaux, comme le fait de rester en contact avec des proches éloignés géographiquement :

*Enquêteur : Est-ce que tu utilises les réseaux sociaux ?*

*Mirabelle : Euh non, j'ai arrêté. J'ai arrêté Facebook, j'ai arrêté Twitter, tout ça (rires).*

*Enquêteur : En même temps que le téléphone ?*

*Mirabelle : Euh non, après. Après je m'étais remis à Facebook à cause de mon frère qui est un globe-trotter. Du coup, il mettait ses photos de voyage sur Facebook, du coup je m'y suis remis et après je me suis fait prendre. C'est-à-dire que j'ai reçu des demandes, entre guillemets, d'« amis », etc. Du coup, pouf ! Je me suis retrouvé avec des centaines d'amis en trois mois à peine et à être obligée de répondre, enfin d'aller sur Facebook de temps en temps ou assez souvent pour répondre à tout ça mais après j'ai re-arrêté. Avec tout ce que je savais de Facebook, de l'entreprise, de Mark Zuckerberg, de ce qui se faisait, je me suis dit « Je ne peux pas persister. » (Rires)*

Afin de rester en contact avec les personnes importantes, émotionnellement ou professionnellement, la sortie des canaux numériques nécessite pour l'individu une réorganisation des canaux de communication au sein d'une relation ou d'un groupe de personnes. Xerxès a tenté de négocier les canaux de communication de la promotion de son master, sans succès :

*Xerxès : Et en fait tout, tout, tout, toute l'organisation du Master pour se retrouver, pour se réunir et tout passait par Facebook. Moi, ça me gonflait et ça me gonflait aussi pour d'autres raisons, enfin voilà, je ne vais plus y passer autant de temps et pour l'aspect vie privée, tout ça, bref. Et du coup, je suis parti de Facebook en octobre et du coup, comme on avait encore beaucoup de discussions et tout, j'ai proposé – il y avait un*

*grand tableau dans la salle de classe. On avait un grand tableau blanc – et j’avais proposé « Est-ce que ça vous dit de faire un tableau sur lequel on sépare le tableau en différentes cases et on fait une case événements, devoirs à rendre pour le Master, proposition de film... ? » Et en fait les gens pouvaient marquer ce qu’ils voulaient. Pareil, tout le monde au début « Ah ouais, trop bien », plusieurs gens motivés, trop cool, on fait le tableau. Ça a marché quelques jours. Il y a une des dames qui faisaient le nettoyage le soir dans l’école qui n’avait pas vu que c’était un tableau, qui l’a complètement effacé. On s’est dit « On le refait » et ça a complètement périclité et ça n’a jamais fonctionné. L’organisation d’avant est revenue à la normale, c’est-à-dire ça passait par Facebook et globalement par Facebook quoi. Voilà. Donc ça c’était l’autre expérience qu’il y a eu dans l’année par rapport à ça.*

Dans la même veine de la négociation des canaux avec son entourage, Xerxès raconte les difficultés rencontrées pour organiser un séjour de vacances avec des amis de longue date :

*Xerxès : Juste pour un autre exemple. Pour l’organisation d’un week-end. Tu vois, j’en ai eu ras-le-cul, pour toutes les raisons dont on vient de parler, de créer une conversation WhatsApp, tout comme avant il y avait une conversation Facebook entre les potes, la bande de Rennes. Maintenant, on devient tous adultes, actifs, du coup on se voit une fois par an, ça c’est génial. Et pour organiser le week-end quand on se voit, l’année dernière c’était chez moi à Saumure, du coup je pouvais un peu imposer mes conditions de comment on s’organisait, parce que c’est moi qui accueillais tout le monde chez moi et tout le monde était chaud. Et je l’ai fait par mail. Par mail, c’est parfait. C’est le compromis entre la technologie qui est quand même là et si un tel Tartempion veut être sur son smartphone, dans le métro pour répondre aux mails, il peut le faire. Et en même temps un tel, le gauchiste qui veut pas faire son groupe WhatsApp et qui fait chier le monde, machin, il est quand même satisfait parce que ça peut quand même s’organiser. Donc là, il y a les intérêts qui se rencontrent. Donc un mail c’est trois lignes avec l’information qui va bien et les gens répondent sur cette information. Il n’y a pas de déperdition d’énergie au sens où tu dis, par exemple, « Il faudrait qu’on confirme le gîte, dites-moi tous si c’est OK. » A une bande de 8, il y en a trois qui disent « Ok pour moi » et il y en a un, pour déconner, il envoie un meme<sup>49</sup>. Pouf ! Il coupe complètement la conversation et du coup, les autres oublient de répondre. Tu vois, ça*

---

<sup>49</sup> Un meme est une image drôle, un gag, circulant principalement sur Internet.

*complique beaucoup. Alors que dans un mail, t'envoie un mail, tu dis « J'ai réservé. Est-ce que vous êtes chaud ? » Les gens vont forcément répondre sur l'information concernée qui intéresse, là, le sujet. Et donc l'année dernière ça s'est fait par mail, ça s'est super bien organisé, on a passé un super week-end et cette année j'ai voulu organiser par mail et, en plus, c'est moi qui ai repris en charge la réservation, un peu. C'était dans un gîte cette fois-ci. Donc je prends en charge la réservation du gîte et tout et il y a eu un effet de résistance fort de la part de potes qui ne voulait pas le faire par mail, que ça fait chier, et du coup ça s'est terminé sur un groupe WhatsApp parce que j'ai dû dire... Enfin « j'ai dû dire » ... Il y avait un autre effet de résistance de mon côté, j'ai fini par lâcher en disant « Oui, s'il faut faire un groupe WhatsApp, on le fait et puis voilà ».*

Parmi les enquêtés, cette restructuration des liens sociaux est bien accueillie et même jugée bénéfique puisqu'elle permet de se défaire de pseudo-relations.

*Molly : Maintenant, l'impact que ça a sur ma vie, ben c'est que, par exemple, j'avais un groupe d'amis, je les vois beaucoup moins. Parce qu'ils ne parlent que par Facebook. Et je ne vais jamais sur le groupe Facebook où ils postent des trucs, où ils vont se rencontrer. Donc, forcément, ça fait que je les vois beaucoup moins. Pareil, tout ce qui est Plans Lyon, il y a une conférence sur tel truc, il y a machin, ben soit je vais sur un site, soit on me parle d'un site, soit on me parle d'un truc en particulier, soit je vois une affiche dans la rue mais par contre, via Facebook, généralement les gens créent des événements Facebook où ils disent « Il y a telle exposition à tel endroit. » Pfeu, moi j'en sais rien. Parce que j'y vais pas. Du coup je loupe pas mal de choses. C'est vrai que ça c'est un problème aussi. Mais la balance est plutôt du côté du fait que ça me fait du bien. J'ai l'impression. Ça isole, ça m'isole un peu par contre c'est vrai.*

*Enquêteur : ça t'isole ?*

*Molly : Ben ouais. Ça m'isole déjà parce qu'il y a plein de gens qui disent « Ah ben du coup on fait ça sur Facebook » ou « Ben t'as vu le post Facebook de nanana ? » ou... tu vois ? Donc ça m'isole sur ce point. Ensuite ça m'isole parce que j'ai pas accès à certaines informations pour des événements, pour des spectacles, pour des trucs comme ça, du coup, forcément, c'est moins facile d'avoir accès à ces informations.*

*[...]*

*Ça m'isole parce que mes amis je vois beaucoup moins ce qu'ils font et où est-ce qu'ils sont. En même temps, les amis que j'ai, que je côtoie, c'est ceux que je côtoie et que j'appelle. Et donc c'est les seuls avec qui j'ai l'impression d'avoir un vrai lien. Donc j'ai pas l'impression d'en ressortir complètement perdant. Mais par contre le nombre de personnes que je fréquentai lorsque j'ai arrêté les réseaux sociaux, le nombre de personnes que je fréquentai a chuté. Vraiment. Drastiquement. Après est-ce que c'est l'arrêt des réseaux sociaux ou est-ce que c'est le moment où on a une vie active ? On quitte le lycée. Ça c'est... voilà. Je saurais pas dire si c'est précisément ça. Mais j'ai l'impression que les réseaux sociaux ont joué un rôle dans mon isolement social, dans le fait que je vois moins de gens. Clairement. Mais en même temps je me sens moins obligé de fréquenter des gens que j'ai pas envie de fréquenter, avec qui j'ai pas d'atomes crochus spontanément, tu vois. Ça c'est vrai que ça joue. Désolé pour les personnes que je fréquente moins mais c'est vrai, c'est juste que des fois je ne sais pas quoi vous dire. Donc, en fait, je ne vous appelle pas (rires). C'est pas méchant, c'est comme ça. Mais par contre, je regarde plutôt un truc sur Internet ou dans la rue ou je lis un bouquin et je me dis « Ah, ça me fait penser à telle personne. » Ben je l'appelle. Ou je lui envoie un message. Et du coup c'est spontané et c'est vrai en fait. Donc je pense que j'ai gagné quelque chose d'un peu authentique. »*

---

*Enquêteur : Est-ce que ça redéfinit ton cercle social ?*

*Mirabelle : Ben, sur le coup je ne m'en suis pas trop aperçu mais du coup il y a certaines personnes avec qui j'avais des contacts que je pensais être des amis mais avec qui j'avais des communications que numériques. [...] Du coup il y a quelques personnes mais très peu, quelques personnes avec qui je n'échangeais que par sms et qui vivaient loin de moi avec qui j'ai perdu le contact. Voilà, mais du coup je me dis « Est-ce que c'est grave ? » Si on aime vraiment quelqu'un ou qu'on est avec quelqu'un on est capable, de temps en temps, de décrocher son téléphone, d'appeler ou de faire un peu plus d'effort quoi. Donc ouais, voilà. Mais peu. Peu dans le lot on va dire.*

## **G. Situation professionnelle et limites de la négociation**

La démarche de déconnexion est fortement dépendante de la situation professionnelle. La négociation est possible jusqu'à un certain degré, différent selon qu'il s'agit d'exercer un contrôle sur soi ou sur les autres

En ce qui concerne le contrôle sur soi, Mirabelle s'est permise de ne plus utiliser de téléphone portable car elle a les moyens de travailler de chez elle, sur son ordinateur qui lui offre les mêmes fonctionnalités pour communiquer. De plus, elle doit prévenir ses contacts professionnels de sa situation afin de pouvoir s'organiser. Emilio, en revanche, continue d'utiliser un téléphone bien qu'il souhaite s'en passer dans l'avenir. Son travail d'entrepreneur social fait qu'il est souvent en déplacement avec sa voiture. Sa situation professionnelle ne lui permet donc pas de se passer de la possibilité de contacter ses clients ou ses collègues lorsqu'il est sur la route. La possibilité de réduire l'usage des outils numériques est donc fortement dépendante de la possibilité de basculer sur un autre canal.

En ce qui concerne le contrôle sur autrui, les négociations quant aux usages des téléphones chez les autres n'ont quasiment pas lieu dans le milieu professionnel où cela suppose une relation d'autorité :

*Brittanie : Et même, au contraire, il y a aussi au travail, typiquement, où c'est beaucoup plus compliqué. Par exemple, en réunion, dans les grandes entreprises c'est souvent comme ça, moi quelque chose qui me faisait bondir intérieurement, c'étaient les réunions où en fait pendant la réunion 80% des gens présents étaient sur leur téléphone en train de répondre à des mails qui concernaient un autre sujet. Donc c'est-à-dire qu'on était en réunion pour se parler de quelque chose et acter quelque chose et on répondait à des mails sur un autre sujet et ce sujet-là avait déjà fait l'objet d'une réunion sauf que, comme pendant la réunion on ne l'avait pas traité non plus parce qu'on était en train de faire autre chose, en fait c'était un peu l'espèce de serpent qui se mord la queue où en fait on ne faisait jamais ce qu'on était censé faire au moment où on était censé le faire. On prenait de l'avance sur autre chose mais qui était en fait... on se mettait en retard quoi. Ça c'est quelque chose qui m'a beaucoup frustré. Et c'est vrai que ça, dans mon job, dans mon métier, c'est quelque chose que je ne peux pas imposer. Je n'arriverai pas à le faire. Et puis aller dire à son patron « range ton téléphone » c'est un peu compliqué quand même. Par contre, dans l'association, quand on se voit, tout... enfin il n'y a pas d'écran quoi. Quand on fait des réunions de travail, tout ça, c'est quelque chose qu'on peut appliquer à notre échelle. Mais imposer ça dans des grandes structures c'est utopique un peu (rires). Voilà.*

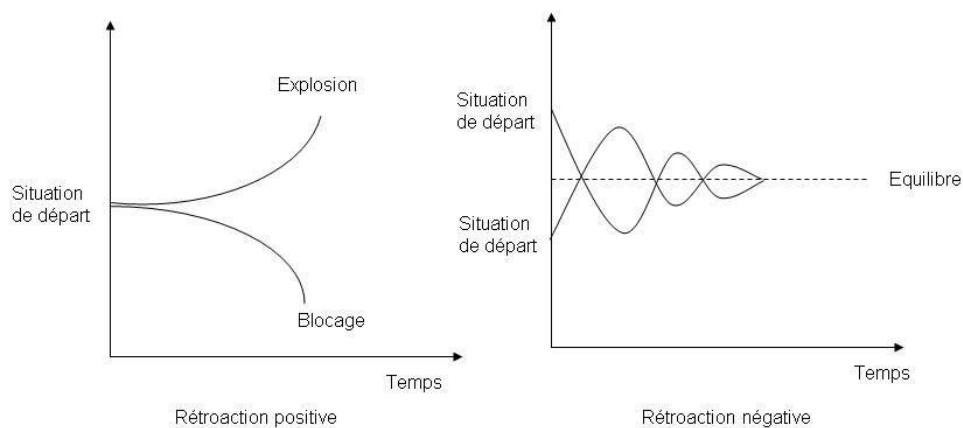
Toutes les situations ne se prêtent donc pas à une transformation du système de communication selon la volonté des individus. En fait, on observe que la possibilité de mise en place de métarègles est relative au rapport d'intimité des individus. Ainsi, le sujet est

facilement abordé dans les couples, un peu moins dans les groupes d'amis et très difficilement dans un environnement professionnel.

## Chapitre 5 – Morale et individualité

### A. Individu et linéarité

Se soustraire à la présence des outils numériques est une démarche et, comme toute démarche, est basée sur une représentation du monde. Cette représentation est analysable à travers le concept d'« individu-ligne ». L'individu-ligne est une représentation de l'individu comme point dans l'espace dont les traces du mouvement forment une ligne. Cette représentation peut être utilisée comme outil, comme c'est le cas ci-dessous, ou analysée en tant que représentation mobilisée pour justifier certaines constructions symboliques. Cette représentation peut être dotée de caractères moraux et idéologiques en fonctions des valeurs associées aux formes ainsi décrites.



*Types d'évolution d'une relation en fonction de la rétroaction (feedback) positive ou négative.  
Source : Joël de Rosnay, Le Macroscopie. Vers une vision globale, Paris, Ed. Du Seuil, 1975*

Appliqué à la communication humaine, ce schéma, qui nous sert ici d'exemple, représente un élément ou individu sous forme abstraite dont les mouvements, rendus visibles sous forme de traces, figurent l'état de la relation avec un autre élément ou individu. L'individu-ligne n'existe bien sûr pas en substance. Il s'agit d'un mode de représentation des comportements mobilisable autant par des explications scientifiques que par l'individu singulier pour se représenter ses propres comportements. D'une certaine façon, cette ligne représente la progression d'un élément dans le temps et soumis à la relation de cause à effet.

La forme de la ligne permet de représenter autant les mouvements « réels »(sic) d'un individu que la trame du récit qu'il s'en fait. « Tandis que je fais le récit et le dessin de ma

promenade, je tisse un fil narratif qui couvre divers sujets, comme lorsque je déambulais d'un lieu à un autre. [...] Comme l'écrit James Gibson lorsqu'il pose les fondements de la psychologie écologique, nous percevons le monde en suivant un « chemin d'observation » (1979, p.197) [...] Au cours de nos trajets, nous faisons l'expérience de ce que Robin Jarvis (1997, p. 69) a appelé un « ordonnancement progressif de la réalité », à savoir l'intégration des connaissances rencontrées sur le chemin. »<sup>50</sup>

L'individu-ligne est une abstraction servant d'outil pour rendre visible le rapport au monde de l'individu. Si le concept permet de rendre compte du mouvement d'un élément matériel dans le temps, il est avant tout une construction narrative qui doit être étudiée comme telle. C'est « une description structurale de l'illusion chronologique ; c'est à la logique narrative à rendre compte du temps narratif. On pourrait dire d'une autre façon que la temporalité n'est qu'une classe structurelle du récit (du discours), tout comme dans la langue, le temps n'existe que sous forme de système ; du point de vue du récit, ce que nous appelons le temps n'existe pas, ou du moins n'existe que fonctionnellement, comme élément du système sémiotique : le temps n'appartient pas au discours proprement dit, mais au référent ; le récit et la langue ne connaissent qu'un temps sémiologique ; le « vrai » temps est une illusion référentielle, « réaliste », comme le montre le commentaire de Propp, et c'est à ce titre que la description structurale doit le traiter.<sup>51</sup> »<sup>52</sup>

Cette abstraction permet de représenter le schéma narratif de l'individu. Cette représentation de la narration prend la forme d'une ligne continue. Cette forme de la ligne continue est mise en branle par la démocratisation des outils numériques de communication. En effet, la narration, individuelle ou de cause à effet, est, dans notre société, représentée comme un mouvement fluide dont la progression vers l'avant est imperturbable. Tel l'eau, toute chose évolue en se mouvant dans le temps et l'espace, le tracé de ce mouvement formant dès lors une ligne continue. Il s'agit d'un mode de représentation du mouvement des choses basé sur leurs propriétés analogiques pour être au plus proche de la nature du réel, sans construction mentale. A l'inverse, un mode de représentation digital prend en compte les constructions mentales et

---

<sup>50</sup> INGOLD Tim, *Une Brève Histoire des Lignes, Zones Sensibles*, trad. fr. Sophie Renaut, 2011, p. 116 (Original : *Lines. A Brief History*, Routledge, 2007)

<sup>51</sup> « A sa manière, comme toujours perspicace mais inexploitée, Valéry a bien énoncé le statut du temps narratif : « La croyance au temps comme agent et fil conducteur est fondée sur le mécanisme de la mémoire et celui du discours combiné » (Tel Quel, II, p.348 [Paris, Gallimard, 1943] ; c'est nous qui soulignons) : l'illusion est en effet produite par le discours lui-même. »

<sup>52</sup> BARTHES Roland, *L'aventure sémiologique*, p. 184, éd. du Seuil, 1985 (la note de bas de page ci-dessus est celle du texte originel.)

codes arbitraires élaborés par l'être humain afin de mettre les mettre en perspective avec la nature analogique des choses (voir chapitre 3). L'articulation des deux modes de représentation permet alors de mettre en relation ce que l'on imagine être avec ce qui est. Watzlawick écrit : « Nous pensons que la communication analogique plonge ses racines dans des périodes beaucoup plus archaïques de l'évolution, et qu'elle a par suite une validité beaucoup plus générale que la communication digitale, verbale, relativement récente et bien plus abstraite »<sup>53</sup>. Il écrit aussi : « Mais il existe par ailleurs tout un domaine où nous nous fions presque exclusivement à la communication analogique, et les modifications sont souvent minimales par rapport à l'héritage analogique que nous ont transmis nos ancêtres mammifères. C'est le domaine de la relation. »<sup>54</sup> P. Watzlawick parle de communication. Nous parlons ici de représentations de la communication. Plutôt que d'analyser un échange, notre intérêt se porte sur les propriétés symboliques des représentations de la relation au monde.

Comparée à nos ancêtres dont le rapport au monde était essentiellement analogique puisqu'ils ne possédaient pas, à leurs premières heures, de langage verbal, notre société, elle, utilise de plus en plus les outils numériques pour communiquer, faisant évoluer notre rapport au monde vers un mode mobilisant de plus en plus la communication digitale.

Lev Manovich, dans son ouvrage *Le Langage des Nouveaux Médias*<sup>55</sup>, déclare que la structure du récit est profondément modifiée par le médium numérique. En partant de la base de la linguistique structurale de Ferdinand de Saussure, il analyse comment le mode de fonctionnement des bases de données est à l'inverse du fonctionnement du récit et, par extension, du discours. Pour Ferdinand de Saussure, une phrase se compose en fonction de deux axes, syntagmatique et paradigmatique. L'axe syntagmatique est représenté horizontalement et structure la disposition linéaire des mots, ou morphèmes, dans une phrase. Il structure le sens de cette dernière en ce qu'il permet de mettre les morphèmes en relation les uns aux autres. L'axe paradigmatique est représenté verticalement et structure le sens des mots par rapport à ceux qui auraient pu être à sa place mais qui n'y sont pas. Pour Manovich, le fonctionnement de la base de données consiste en un retournement des axes à 90°, si bien que toutes les données possibles sont présentes mais que le rapport syntagmatique entre elles est absent. « Manovich évoque ce contraste lorsqu'il soutient que, pour le récit, l'ordre syntagmatique du déroulement linéaire est réellement présent sur la page, alors que les possibilités paradigmatiques d'autres

---

<sup>53</sup> WATZLAWICK Paul, Janet Helmick Beavin, Don D. Jackson, *Une logique de la communication*, 1967, traduction fr. Janine Morche, 1972, Editions du Seuil, p.60

<sup>54</sup> Ibid. p.60

<sup>55</sup> MANOVICH Lev, *Le Langage des Nouveaux Médias*, Dijon, Les Presses du réel, 2015, trad. fr. Richard Crevier

choix de mots ne sont présentes que virtuellement. Pour les bases de données, c'est l'inverse qui est vrai : les possibilités paradigmatiques sont réellement présentes dans les lignes et colonnes, tandis que le déroulement syntagmatique de choix enchaînés en séquences linéaires par des commandes SQL<sup>56</sup> n'est présent que virtuellement. »<sup>57</sup>

L'inversion des axes paradigmatiques et syntagmatiques implique une rupture de la continuité du discours ou du récit construit lors de l'échange, continuité relative à un sujet donné en fonction duquel le discours s'organise. Le téléphone peut faire surgir à l'intérieur d'un échange un nouveau sujet, arbitraire, et ainsi couper nette la progression relative au sujet initial. Le mode digital fait progressivement disparaître la continuité d'un même récit, phénomène que nous qualifions de rupture narrative. La rupture narrative est également une représentation dont la connotation négative est assumée. Dans les faits, il ne peut y avoir de rupture narrative complète puisqu'un grand nombre de niveaux narratifs se superposent lors d'une même interaction. La rupture narrative ne peut concerner tous les niveaux en même temps. Elle n'en concerne que certains. Mais la confusion peut être rapide et amener une sensation de menace, la présence du téléphone étant associé à la rupture relationnelle à tous les niveaux. Le téléphone, en insérant dans le récit des éléments extérieurs et arbitraires, rompt avec la continuité analogique de l'environnement immédiat en raison du nouveau contexte, digital, produit. Le fonctionnement digital de l'outil lui permet d'introduire une rupture narrative dans un récit en créant un nouveau foyer de conversation détaché de l'environnement immédiat. Tant que l'écran du téléphone est le support du récit, le rapport au monde est de nature principalement digitale, le mode analogique étant relégué au second plan. Goffman envisage la conversation comme la possibilité de mettre des individus en relations les uns aux autres : « en tant que foyer d'attention principal, la conversation a un caractère unique, car elle crée une réalité où d'autres participent également. Cet engagement spontané et conjoint est une *unio mystica*, une transe socialisée. »<sup>58</sup> Le téléphone portable a la capacité de faire sortir les individus de cette « transe socialisée », en créant de nouveaux foyers d'attention, reliés de façon arbitraire à l'environnement immédiat. De plus, la petite taille de l'objet restreint le nombre d'individus capables de partager cette nouvelle transe, ce qui, de fait, risque d'exclure de potentiels

---

<sup>56</sup> SQL : Structured Query Language (Langage de Requête Structurée). Langage informatique normalisé servant à exploiter des bases de données relationnelles.

<sup>57</sup> Op. Cit. p.411, cité dans :

HAYLES, Nathalie K. Récit et base de données : L'histoire spatiale et les limites de la symbiose In : Lire et penser en milieux numériques : Attention, récits, technogénèse [en ligne]. Grenoble : UGA Éditions, 2016 (généré le 08 juin 2021). Disponible sur Internet : <<http://books.openedition.org/bibelec.univ-lyon2.fr/ugaeditions/392>>. ISBN : 9782843103544. DOI : <https://doi-org.bibelec.univ-lyon2.fr/10.4000/books.ugaeditions.392>.

<sup>58</sup>GOFFMAN Erving, *Les rites d'interaction*, Editions de Minuit, traduction française Alain Khim, 1974, p. 101

participants. D'où l'effroi qui peut être ressenti lorsqu'un autre individu consulte son téléphone de façon négligente lors d'une conversation : il s'agit de la crainte de se retrouver exclu du nouveau foyer d'attention et de manquer d'informations pour partager un contexte avec autrui. Toutefois, nous aurions tort de considérer ce phénomène comme un processus mécanique. Il peut arriver que l'outil soit parfaitement approprié pour apporter des informations nécessaires à l'échange. C'est ce qu'explique Brittanie lorsqu'elle use de techniques pour éviter le détachement de son interlocutrice :

*Brittanie : Ah ben le fait d'avoir le téléphone sous les yeux peut parfois faciliter la profondeur. Parce que du coup s'il y a quelqu'un... je sais pas... je suis avec une amie et que, je sais pas, elle se fait harceler par son mec parce que son téléphone n'arrête pas de sonner, bon ben ça va me donner la possibilité de poser plus de questions sur ce qu'il se passe. Et ça va peut-être m'amener à un débat un peu plus profond. Alors qu'elle aurait peut-être éviter le sujet. Bon. Si elle laisse ça manifestement, ça ne me donne pas vraiment l'autorisation, mais bon, c'est quand même une invitation à poser des questions, et du coup je vais pouvoir aller plus... mais globalement, pour moi, ça c'est des exceptions, c'est pas la majorité du temps. La majorité du temps, en fait, on va quand même plus loin dans l'échange quand on n'est pas interrompu quoi. Tout simplement. Et l'écran, surtout le téléphone, est une source d'interruption donc euh... voilà. Donc globalement quand l'écran est... quand on résiste au téléphone, on peut avoir des discussions plus profondes, je dirais. Mais il peut y avoir des contre-exemples je pense.*

*Enquêteur : Oui, c'est très intéressant cet exemple de ta copine qui se fait harceler.*

*Brittanie : Alors c'est un exemple fictif, ça ne m'est jamais arrivé. Ou par exemple ça peut être une bonne manière aussi de voir comment... par exemple, je connais une personne qui est accro aux applis de rencontre et je vois qu'elle fait de l'appli de rencontre quand on se voit, je le vois bien, quand je lui en parle elle ne veut pas en parler mais je le vois. Donc quelque part il n'y a pas un échange en profondeur mais sa manière de faire avec son téléphone devant moi, finalement, m'en montre encore plus que ce qu'elle veut bien me dire. Parce qu'en fait le portable c'est quand même une belle extension de notre vie privée.*

La rupture narrative n'est donc pas une fatalité, c'est un phénomène possible qui peut transporter la conversation vers des sujets importants qui n'aurait pas été abordés sans la

présence du téléphone. Pourtant, Manovich présente le récit et la base de données comme deux structures antagonistes dont il n'appelle pas la cohabitation. Pour lui, la structure de la base de données est en passe de supplanter celle du récit dans nos sociétés contemporaines. Cette idée de conflit entre les deux modes soutient la construction des valeurs morales associées à la linéarité et à la fragmentation. Nathalie K. Hayles, à propos de cet énoncé, souligne bien cette dimension morale dans la représentation construite : « Dans Le Langage des nouveaux médias, Lev Manovich caractérise le récit et la base de données comme des « ennemis naturels<sup>59</sup> », et Ed Folsom reprend la formule à propos de la Walt Whitman Archive<sup>60</sup>. La métaphore résonne tout au long de son essai dans des phrases telles que « l'attaque menée par la base de données contre le récit<sup>61</sup> », culminant dans une image de la propagation de la base de données en tant que pandémie virale qui « menace de remplacer le récit, d'infecter et de déconstruire indéfiniment le récit, pour l'obliger à battre en retraite devant la base de données ou à se dissoudre en elle<sup>62</sup> ». Dans ce combat imaginaire entre récit et base de données, cette dernière joue le rôle du virus Ebola, le récit se trouvant dans l'incapacité de résister à sa propagation. Manovich avait déjà annoncé le triomphe inévitable de la base de données sur le récit : « les bases de données occupent un territoire (...) important (voire le plus important) du paysage des nouveaux médias<sup>63</sup> ». Les bases de données sont en effet si puissantes et omniprésentes, de son point de vue, qu'il en vient à trouver « surprenant » que le récit continue d'exister dans les nouveaux médias<sup>64</sup>. »<sup>65</sup>

Nathalie K. Hayles, en réponse à ces affirmations, présente un mode de fonctionnement symbiotique du récit et de la base de données : « Parce que la base de données est capable de construire des juxtapositions relationnelles, mais pas de les interpréter ou de les expliquer, elle a besoin du récit pour donner du sens à ses résultats. Le récit, pour sa part, a besoin de la base de données, dans la culture à forte intensité de calcul du nouveau millénaire, pour renforcer son autorité culturelle et tester la portée générale de ses idées. Si le récit se dissout souvent dans la base de données, comme le suggère Folsom, la base de données catalyse et, en réalité, exige la réapparition du récit dès que la signification et l'interprétation sont requises. [...] Le fait, disons, que Whitman ait utilisé tel mot 298 fois dans *Feuilles d'herbe* et tel autre mot trois fois

---

<sup>59</sup> MANOVICH, op. cit.

<sup>60</sup> FOLSOM E., « Database as Genre : The Epic Transformation of Archives », PMLA, vol. 122, no 5, octobre 2007, p. 1571-1579

<sup>61</sup> Ibid., p. 1574

<sup>62</sup> Ibid., p. 1577

<sup>63</sup> MANOVICH, op. cit., p. 408

<sup>64</sup> MANOVICH, op. cit.

<sup>65</sup> N. K. Hayles, ibid.

seulement exige une interprétation — et l'interprétation, presque inévitablement, appelle le récit pour obtenir un impact et une signification véritables. »<sup>66</sup>

Elle ajoute : « En dépit de l'engouement qu'elle a suscité, cette formulation présente de graves lacunes, comme le signale Allen Beye Riddell<sup>67</sup>. Rappelez-vous qu'en sémiotique, les autres choix du paradigme interagissent avec le mot qui est écrit précisément parce qu'ils sont absents de la page, quoiqu'actifs dans l'imagination du lecteur comme un ensemble de termes connexes. Contrairement à l'affirmation de Manovich, les bases de données ne sont pas paradigmatiques en ce sens. Dans une base de données relationnelle configurée en lignes et colonnes, les valeurs des données d'une ligne constituent les attributs d'une entrée donnée, tandis que les colonnes représentent les types d'attributs détaillés d'un grand nombre d'entrées différentes. Une logique de substitution n'intervient ni dans les lignes ni dans les colonnes ; les termes ne sont pas des synonymes ou des ensembles de termes alternatifs, mais des valeurs de données différentes.

Ces objections mises à part, la formulation de Manovich contient une part de vérité. Comme nous l'avons vu, les requêtes de recherche autorisent l'enchaînement. Les valeurs enchaînées, bien qu'elles ne soient pas syntagmatiques au sens courant, peuvent être considérées comme un processus temporel (virtuel) au cours duquel l'ordre de l'enchaînement est déterminé par la commande SQL plutôt que par la syntaxe. Ainsi, même si la formulation de Manovich n'est pas correcte d'un point de vue technique, elle saisit le sens général selon lequel l'ordonnancement temporel, crucial pour le récit, n'est présent que de manière virtuelle dans la base de données, alors que la représentation visuelle de l'espace est explicite. Je voudrais ajouter à cela l'observation que le temps et l'espace, dont Kant considérait qu'ils étaient intrinsèques aux facultés cognitives et sensibles, coexistent inévitablement. Si l'un peut être momentanément dominant dans une situation donnée, l'autre est toujours implicite, le symbiote naturel dont l'existence est inextricablement liée à celle de son partenaire. Il ne devrait donc pas nous surprendre que le récit et la base de données se rallient à ces partenaires, ou qu'ils existent eux aussi en symbiose l'un avec l'autre. »<sup>68</sup>

Nous devons souligner ici le parallèle entre ces deux modes de structure du sens et la distinction de P. Watzlawick entre communication digitale et communication analogique. Les deux couples appellent des représentations de la ligne similaires. Le récit et l'analogique

---

<sup>66</sup> N. K. Hayles, op. cit.

<sup>67</sup> Communication privée, 7 avril 2008

<sup>68</sup> N. K. Hayes, op. cit.

forment une ligne continue tandis que la base de données et le digital forment des lignes fragmentées. Nous soulignons également que l'opposition belliqueuse et hiérarchique des deux est le produit d'une construction morale basée sur les propriétés symboliques de chacune.

## B. Morale de la ligne continue

Dans une démarche similaire, Tim Ingold s'interroge sur la façon dont les lignes structurent notre rapport et notre expérience du monde. Il écrit : « Mon objectif est de montrer comment, au cours de son histoire, la ligne s'est progressivement détachée du mouvement qui l'avait fait naître. Autrefois trace d'un geste continu, la ligne a été fragmentée – sous l'influence de la modernité – et transformée en une succession de traits ou de points. Comme je vais l'expliquer, cette fragmentation s'est manifestée dans plusieurs domaines connexes : celui du *voyage*, où le trajet fut remplacé par le transport orienté vers une destination ; celui des *cartes*, où le croquis cartographique fut remplacé par le plan de route ; et celui de la *textualité*, où la tradition orale fut remplacée par la structure narrative prédéfinie. La fragmentation a aussi modifié notre conception du *lieu* : autrefois nœud réalisé à partir d'un entrecroisement de fils en mouvement et en développement, il est désormais un point nodal dans un réseau statique de connecteurs. Dans nos sociétés métropolitaines modernes, les hommes évoluent de plus en plus dans des environnements qui sont construits comme des assemblages d'éléments connectés. Dans la pratique, ils continuent cependant à se faufiler dans ces environnements, en traçant leurs propres chemins. Pour comprendre comment les hommes non seulement occupent mais aussi *habitent* les environnements où ils vivent, je propose qu'on s'éloigne du paradigme de l'assemblage pour revenir à celui de la promenade. »<sup>69</sup>

Tim Ingold distingue plusieurs types de lignes : sinueuse, droite, continue, fragmentée, etc. « Si la ligne droite est une icône de la modernité, alors la ligne fragmentée s'impose comme une icône de la postmodernité. Elle est tout sauf un retour à la ligne sinueuse du trajet. Là où cette dernière suit son cours en passant d'un lieu à un autre, la ligne postmoderne fragmentée est une ligne qui traverse : non pas suivant des étapes ou des destinations, mais en allant d'un point de rupture à un autre. Ces points ne sont pas des lieux mais des dislocations, des segments désarticulés. »<sup>70</sup>

---

<sup>69</sup> INGOLD Tim, Op. Cit. p. 100

<sup>70</sup> Ibid. p. 218

Ingold rappelle également les valeurs morales associées aux différents types de ligne. Il met en avant les propriétés genrées associées aux lignes droites et aux lignes courbes. Dans cette même perspective, nous questionnons en quoi le développement des outils numériques met à mal la morale, non pas de la ligne droite, mais de la ligne continue. La ligne droite est une abstraction représentative de la force, de la virilité, de l'inébranlabilité et de toute autre caractéristique relevant de l'ordre, puisque la ligne droite est ordonnée. La ligne continue, elle, n'est pas nécessairement droite. Elle se caractérise avant tout par le fait qu'elle est infinie et jamais entravée, contrairement à la ligne fragmentée qui est une association de segments, et à la ligne droite qui peut rencontrer un obstacle et se briser. Dans notre société où les oppositions genrées sont de plus en plus douteuses, la flexibilité de la ligne continue se substitue petit à petit la valeur d'inébranlabilité de la ligne droite. De plus, la ligne fragmentée, associée au digital, symbolise l'artificiel et l'illusion tandis que la ligne continue, associée à l'analogique, représente le naturel et le vivant. Nathalie K. Hayes écrit : « L'indétermination — que les bases de données ont du mal à tolérer — indique une autre différence entre le récit et la base de données. Le récit fait signe vers l'inexplicable, l'indicible, l'ineffable, alors que la base de données repose sur l'énumération, exigeant la formulation explicite des attributs et des valeurs de données. [...] Alan Liu, qui examine la possibilité de ce type de signe à une époque postindustrielle à forte intensité en information, l'associe à l'« ethos de l'inconnu » et en trouve l'expression dans un certain nombre d'œuvres d'art en tant que « flux de données », un excès irrépressible, débordant, qu'il associe à la transcendance<sup>71</sup>. »<sup>72</sup> L'apparition de la ligne fragmentée décrite par Ingold vient à l'encontre de cette ligne continue. Les téléphones portables découpant l'espace et ignorant les corps engendrent un dilemme moral pour l'individu contemporain. Plusieurs de nos enquêtés ont présenté des discours mettant en forme ce dilemme :

*Gloria : quand je vois les gosses qui ont 10ans, 11ans, 12ans qui font la tronche sur leur téléphone alors qu'ils sont tous ensemble et qu'il y en a pas un qui parle, je trouve ça tellement triste à mourir que je me dis qu'on continue de ne pas donner de smartphone, au moins il lève la tête et il voit ce qui se passe ailleurs quoi. [...] nous on prend le temps de lui expliquer le pourquoi du comment et voilà et il le reconnaît, c'est-à-dire qu'il le dit, quand il sort du collège, les copains la première chose qu'ils font c'est d'allumer leur téléphone. Il a un très bon copain avec qui il fait un petit bout de*

---

<sup>71</sup> LIU Alan, *Local Transcendence : Essays on Postmodern Historicism and the Database*, Chicago, University of Chicago Press, p. 81

<sup>72</sup> N. K. Hayes, op. cit.

*trajet pour rentrer jusqu'à la maison, voilà il allume son téléphone juste pour voir si sa mère l'a appelé et après il le range dans son sac. Mais il y en a d'autres, il me le dit, qui passent leur temps dès qu'ils sortent du collège, on l'allume, on regarde, on lit les messages et puis on reste la tronche sur le téléphone pendant X temps. Donc il a aussi conscience, lui, de ce que ça peut « engendrer » entre guillemets.*

Au vu de cet extrait d'entretien, la construction morale faisant prévaloir l'analogique sur le digital semble être une disposition transmise de parent à enfant. Pour Idriss, la technologie digitale se doit d'être annexée au monde analogique, dimension dans laquelle le corps évolue. Il est question d'être un individu maître de son outil et non l'inverse. Son raisonnement fait prévaloir l'amélioration de l'individu dans le monde analogique, évitant ainsi sa dissolution dans univers virtuel. Idriss utilise une application, pour son fils et pour lui-même, lui permettant de rendre inactives certaines applications selon un agenda définit. Pour Idriss, comme pour d'autres, il est important de rester dans le contrôle vis-à-vis de l'usage des technologies :

*Idriss : C'est-à-dire que c'est basé sur un agenda réel de choses qu'il y a à faire. C'est un agenda qui correspond à ce qu'il a à faire à l'école, etc. C'est-à-dire que quand on disait que, à 8h, l'école commençait lundi, c'est qu'il avait vraiment cours le lundi. Donc ça correspondait à son emploi du temps, ça correspondait à son besoin de travail quand il faisait ses devoirs, ça correspondait aux heures de coucher, de sommeil, quand on décidait qu'il allait se coucher, etc. [...] Quand c'est la semaine, ça va, je vais voir s'il y a un problème. Si c'est pas la semaine, ben j'ai pas envie. Donc je reste, en fait, maître de ce que fait mon téléphone avec ma vie.*

## C. Exploration planifiée et égarement

Le raisonnement des enquêtés met en avant la volonté de contrôle quant à leur consommation des outils numériques. Cette volonté de contrôle correspond à une des deux pratiques de consommation audiovisuelle identifiées par une étude du LIRIS<sup>73</sup> en partenariat avec le CSA<sup>74</sup> : l'exploration planifiée et l'égarement. Ces deux pratiques de consommation, qui ne sont pas exclusives l'une de l'autre, sont décrites ainsi :

---

<sup>73</sup> Laboratoire d'Informatique en Image et Systèmes d'information

<sup>74</sup> BELLION Amélie, BOUILLE Julien, CSA, en partenariat avec le LiRIS de l' Université Rennes 2, « Compréhension des comportements de consommation audiovisuelle en ligne », 2019, [https://www.csa.fr/content/download/254858/742768/version/6/file/Etude%20CSA\\_LIRIS.pdf](https://www.csa.fr/content/download/254858/742768/version/6/file/Etude%20CSA_LIRIS.pdf)

« **L’exploration planifiée** : elle amène le consommateur à construire son expérience de consommation de contenu par la mise en place d’une logique séquentielle et structurée, dans le temps et dans l’espace. Les répondants privilégiant cette forme d’expérience de consommation planifient leur expérience et la composent d’une manière autonome, en orientant leurs choix sur la base des objectifs ou buts qui sous-tendent leur expérience prévue. Dans cette forme d’expérience de consommation de contenus audiovisuels en ligne, l’intervention du consommateur est décisive. Elle le plonge dans une dynamique d’élaboration et d’appropriation autonome de l’expérience et de ses différentes dimensions. Ce faisant, le consommateur la scénarise, anticipe et structure le cheminement et les outils nécessaires à sa réalisation.

**L’égarement** : la logique ici poursuivie est déambulatoire. Il s’agit pour le consommateur de mener une expérience de consommation exploratoire. Le consommateur navigue de manière désorganisée, erratique au sein de l’environnement, sans but défini et sans volonté de maîtriser le chemin emprunté. Il cherche volontairement à s’y perdre, à s’y abandonner pleinement. Il se place principalement en posture de réception des contenus. Un grand nombre de répondants ont insisté sur les externalités négatives, intrinsèques et extrinsèques, de cette forme d’expérience de consommation de contenus audiovisuels en ligne :

- La consommation de contenus audiovisuels en ligne par égarement semble amener les consommateurs à des temps de consommation relativement longs. Certains répondants en tirent une réelle souffrance (externalité négative intrinsèque), qu’ils lient à l’attitude non productive, non constructive, dans laquelle les place cette forme de consommation de contenus en ligne (voir infra). D’aucuns déplorent le glissement qui s’opère parfois dans leur attitude, qui transforme leur état agentique/d’obéissance initial(e) souhaité(e) en un état apathique duquel ils sont parfois incapables de sortir ;
- Les externalités négatives extrinsèques rassemblent quant à elles les souffrances principalement liées, d’une part, à la faible qualité perçue de la plupart des contenus consommés par égarement et, d’autre part, à l’isolement social dans lequel s’enferment certains répondants ayant privilégié cette forme de consommation de contenus audiovisuels en ligne. »<sup>75</sup>

Cette distinction des pratiques de consommation permet de mettre en évidence les propriétés morales qui y sont associées. L’exploration planifiée est considérée comme une bonne chose puisqu’elle répond à des besoins pratiques ancrés dans la réalité physiologique des individus.

---

<sup>75</sup> Rapport CSA-LIRIS, op. cit. p. 24

A l'inverse, l'égarement est perçu négativement car associé à la dissolution de soi dans le monde virtuel, à l'abandon du corps et à la perte de la maîtrise sur lui-même de l'individu. Les outils numériques sont valorisés dans leur dimension pratique mais dépréciés en tant que loisirs. Les enquêtés mobilisent, à leur insu, la même distinction. Ce n'est pas pour autant qu'ils ne pratiquent que l'une ou l'autre, mais ils valorisent leur propre initiative ainsi que les fonctions pratiques de l'outil et déprécient la futilité de l'abandon de soi au dispositif.

Rogue, étudiant en informatique, souligne qu'il apprécie les fonctionnements pratiques des réseaux sociaux, comme en Afrique lorsqu'il y a un glissement de terrain et qu'ils sont utilisés pour communiquer entre les différents villages. A l'inverse, il exècre la superficialité de la mise en scène de soi sur de telles plateformes, système d'apparence qu'il considère au cœur de leur fonctionnement.

De même, Mirabelle déprécie le fait d'attendre que l'information lui tombe dans la bouche et valorise la proactivité lors de sa recherche d'information :

*Mirabelle : On dit toujours que s'informer c'est lire la presse et regarder les journaux etc. Nous on nous expliquait que pas du tout, c'était vraiment le fonctionnement des médias, l'histoire des médias, l'histoire des relations publiques, le fonctionnement de la publicité, etc. Donc j'ai vraiment arrêté la télé parce que ça n'a pas de sens pour s'informer vraiment. Si je veux m'informer il faut vraiment que je sois proactive quoi et la télé n'est pas du tout là pour m'informer. Donc j'ai vraiment stoppé. [...] Et après notamment il y a un truc sur lequel j'arrive pas c'est YouTube quoi. Où je suis abonnée à pas mal de chaînes. Alors au début c'est pas mal musical. Donc c'est musique et aussi des chaînes pas d'infos mais de gens qui sont spécialisés dans pas mal de domaines et que je suis quoi. Et puis après... si, Netflix je crois que j'ai craqué pendant 6 mois (rires) mais après je me suis dit que non, vraiment, je peux pas, c'est pas possible quoi. Du coup j'ai rompu, j'ai réussi à arrêter Netflix.*

Molly, qui s'est désinscrit de Facebook depuis plusieurs années, y retourne de temps en temps seulement s'il est obligé d'en passer par là. Il s'agit donc d'une exploration planifiée et non d'un égarement :

*Molly : Par exemple si je me mets dans une association ou que je participe à un projet, ils vont peut-être choisir Facebook comme canal d'information pour discuter, pour s'organiser, donc là je vais aller sur Facebook. Mais je n'y vais que dans ce but-là.*

Idriss, père de famille, annexe l'utilisation du téléphone portable aux besoins physiologiques de son fils :

*Idriss : Alors mon fils court et il fait beaucoup de vélo. On lui avait créé une plage horaire sport donc il avait juste son application GPS du coup il avait juste à brancher son application sur son vélo et il savait les kilomètres qu'il faisait et les dénivelés qu'il avait faits, etc. Voilà, ce genre de choses*

C'est donc la représentation morale selon laquelle l'individu est maître de lui-même qui est mise à mal par la surconsommation de contenu audiovisuel. D'un point de vue sociologique, il ne s'agit pas de hiérarchiser ces différentes pratiques de consommation mais d'expliquer pourquoi et comment les individus interprètent ces comportements comme malsain.

Comme nous l'avons dit, le développement des modes de communication digitaux met en branle l'idée selon laquelle l'individu existe avant tout dans un environnement matériel immédiat. La fragmentation de la ligne s'oppose à la continuité et donc aux valeurs qui y sont associées : la créativité, la rencontre de l'inconnu, la nature. La surconsommation d'écran est régulièrement opposée à la concentration et est accusée de l'épuiser. Le fait de se laisser dériver sans but, attitude particulièrement méprisée de notre société, est associé au rapport au monde digital. De là, nous comprenons que le mode analogique de communication et d'être au monde se situe à un étage supérieur dans la hiérarchie morale puisqu'il serait le seul à pouvoir nous mettre en accord avec le réel.

Au terme de ce chapitre, nous pouvons nous demander comment les normes d'usage des objets numériques tels que les téléphones portables vont évoluer dans nos sociétés. Les valeurs morales de la ligne continue vont-elles céder leur place aux valeurs d'une ligne fragmentée avec, parmi elles, celles du micro-travail et des micro-tâches ? Les relations éphémères seront-elles plus valorisées ? Cette question nous amène à réfléchir à l'évolution de l'auto-contrôle dans nos sociétés contemporaines. Tout comme Norbert Elias a analysé le processus de civilisation<sup>76</sup> pour le définir comme une lente intériorisation de contraintes aboutissant à un auto-contrôle offrant à celui ou celle qui le maîtrise le statut d'individu civilisé, l'usage des téléphones portables et des autres outils numériques sera-t-il l'objet de nouvelles contraintes comme des règles de politesse à respecter lors d'interactions ? Ce n'est pas parti pour. En effet, le processus de civilisation découle de l'étiquette en vigueur dans la société de cour et résulte de la domination de ce groupe social sur les autres. Parmi notre population d'enquête, les

---

<sup>76</sup> ELIAS Norbert, *La Dynamique de l'Occident*, trad. fr. Pierre Kamnitzer, 1969

individus restreignant leur usage n'appartiennent pas à un groupe particulièrement dominant, si ce n'est qu'ils sont blancs et que quelques-uns sont cadres d'entreprise. Cependant, les dirigeants d'entreprises de la Silicon Valley sont réputés pour ne pas laisser leurs enfants accéder aux outils numériques avant un certain âge. La question se pose de savoir dans quelle mesure leurs dispositions se transmettent au reste de la société, que ce soit par la création de lois<sup>77</sup> ou d'autres processus de domination. A l'inverse, la valorisation du progrès associée aux impératifs économiques transformera-t-elle la morale légitime de l'être au monde ? Les données actuellement récoltées nous permettent de conclure que nous sommes dans une période d'équilibre négocié où les valeurs d'un rapport au monde digital et fragmenté, accompagnées par les enjeux économiques mondiaux, tentent de se faire une place aux côtés des valeurs d'un rapport au monde analogique et continu. Toutefois, il ne s'agit là que d'un conflit de valeurs. Ces deux modes de rapport au monde, ces deux structures narratives, ces deux façons de construire du sens coexisteront toujours. Seules les valeurs accordées aux représentations de ces structures narratives et leurs rapports peuvent évoluer.

---

<sup>77</sup> Le 14 mai 2019, « San Francisco est devenue la première ville des Etats-Unis à imposer des limites à la pratique de reconnaissance faciale. »

Source : Le Monde

Lien vers l'article : [https://www.lemonde.fr/economie/article/2019/05/15/san-francisco-interdit-la-reconnaissance-faciale\\_5462287\\_3234.html](https://www.lemonde.fr/economie/article/2019/05/15/san-francisco-interdit-la-reconnaissance-faciale_5462287_3234.html)

## Conclusion

Cette enquête rend compte des différentes motivations des démarches de mise à distance du dispositif numérique liées au téléphone ainsi que des contraintes auxquelles ces démarches se confrontent. Pour cela, nous avons questionné le rôle des téléphones portables lors d'interactions physiques entre deux personnes ou plus et analysé la construction morale des raisonnements vis-à-vis de ces technologies.

Les démarches de mise à distance peuvent être regroupées en trois grandes catégories issues de raisonnements différents : minimiser l'usage du téléphone en tant qu'objet, minimiser l'usage des réseaux sociaux, socialiser l'enfant.

Pour les individus qui se restreignent dans l'usage du téléphone en tant qu'objet, il s'agit d'être intègre aux opinions politiques concernant le développement des technologies numériques. Parmi ces opinions, on retrouve la volonté de réduire son impact sur le climat. En effet, moins utiliser de téléphone portable et, par extension, d'autres technologies numériques implique de minimiser l'extraction des matériaux nécessaires à leur fabrication, extraction qui implique une pollution environnementale conséquente ainsi que des conditions de travail dangereuses pour la santé des populations ouvrières. Cela implique également de réduire la consommation énergétique requise par le dispositif numérique. Ces opinions concernent également la question de la surveillance de masse. La démarche de mise à distance fait sens pour prévenir un futur dystopique et totalitaire de restriction des libertés individuelles et de la liberté d'expression. La démarche est souvent accompagnée de la volonté de se désengager des réseaux sociaux en raison des enjeux de liberté d'expression qu'entraîne le déplacement de la sphère de débat public vers des plateformes privées et l'exploitation des données personnelles.

D'autres individus se désengagent des réseaux sociaux sans pour autant partager de motivation politique concernant les usages du téléphone en tant qu'objet. Cette démarche est motivée par un raisonnement d'ordre identitaire. Il s'agit de se séparer d'une partie de ce qui représente l'individu afin d'en faire évoluer l'identité. Cette démarche découle d'une volonté de retour à soi et d'une recherche d'authenticité dans les relations avec autrui.

Pour tous les parents interrogés, il s'agit, en priorité, de s'assurer de la réussite scolaire de leurs enfants. Le fait de ne pas leur donner de téléphone portable ou d'en restreindre l'utilisation est motivé par la crainte d'un processus d'addiction. Le temps passé sur l'écran est

considéré relativement aux autres activités qui ne sont alors pas pratiquées. Dans une visée éducative, les parents veillent à ce que les enfants intériorisent des dispositions plus valorisées. Ces dispositions concernent la pratique sportive et musicale, la lecture et l'école. De façon générale, il s'agit de dispositions en lien avec « le monde réel ». Les parents ne sont toutefois pas contre les outils numériques dont ils reconnaissent les fonctions pratiques ainsi que la nécessité pour le parcours professionnel et tendent à un équilibre entre les dispositions relatives à l'écran et les autres.

La conception selon laquelle le temps d'écran prend la place d'autres activités et empêche de cultiver d'autres dispositions est communément partagée par les individus. Il s'agit d'un des principaux ressorts logiques servant à qualifier la consommation d'écran d'addictive et occupe une large place dans le raisonnement des individus pour justifier leur démarche.

Maximiser l'attention à la conversation, éviter le « phubbing »<sup>78</sup>, n'est pas ce qui motive les démarches observées mais en est une conséquence. Nous n'avons pas rencontré de système de communication pathologique, c'est-à-dire un système à l'intérieur duquel le téléphone serait la cause d'un trouble et dont le changement n'est pas possible. Généralement, l'agacement de certains individus quant aux usages d'autrui n'est pas causé par l'outil en lui-même mais par un raisonnement individuel, comme une opinion politique ou une vision morale, que l'outil va activer. En revanche, la transformation d'un système de communication est une tâche difficile pour les individus qui souhaitent créer des situations sans téléphones portables. L'individu fait face à diverses résistances de la part d'autrui et doit construire une légitimité pour que sa demande puisse être acceptée sans perturber l'ordre de l'interaction. La négociation est de plus en plus difficile à mesure que l'on s'éloigne du cercle intime. L'élaboration d'un nouveau système concernant les usages des outils numériques est fréquente dans le couple et dans la famille, moins dans les groupes d'amis et encore moins en milieu professionnel.

La négociation ne se limite pas aux interactions physiques mais concerne également la définition des canaux utilisés pour communiquer. Ainsi, que ce soit en milieu intime et professionnel, la démarche de déconnexion s'accompagne d'une organisation afin de prévenir autrui des modalités pour rester en contact. La nécessité d'organisation est d'autant plus visible

---

<sup>78</sup> Anglicisme et mot-valise composé de « snubbing » et « phone ». Désigne le fait de ne pas faire attention à une personne, de la snober, en utilisant son téléphone. Similaire au détachement chez Goffman.

chez les personnes ayant décidé de ne pas avoir de téléphone portable puisqu'elles dérogent à une norme d'autant plus établie.

La redéfinition de l'usage des canaux de communication entraîne une restructuration de l'environnement social. Très visible lors de la déconnexion des réseaux sociaux mais également présente lors de l'abandon du portable, cette restructuration consiste en une diminution des liens faibles qui est compensée par l'investissement proportionnel des liens forts. Les individus sont généralement satisfaits de la nouvelle configuration même si certains ne sont pas prêts, pour différents motifs, à se priver des informations circulant sur certains canaux. La remontée d'information est, selon les occasions, assurée par un intermédiaire mais les enquêtés constatent unanimement un affaiblissement du lien avec les groupes organisés sur les canaux qu'ils quittent.

Lors d'une interaction physique, le téléphone portable est un objet pouvant provoquer l'ambiguïté. La petite taille et la discrétion d'affichage peuvent entraîner une perte d'information pour les allocuteurs ne bénéficiant pas d'une vue sur l'écran. De plus, le contenu de l'écran produit un nouveau contexte avec lequel le comportement doit être mis en relation pour faire sens. En d'autres termes, la personne n'est pas « déconnectée du réel », ce sont les autres qui ne bénéficient pas des informations suffisantes pour interpréter son comportement. L'usage du téléphone peut alors être interprété comme une infraction à l'ordre cérémoniel, un détachement à l'interaction, sans qu'il soit possible de confirmer cette interprétation. Cette ambiguïté produit une situation d'indécidabilité pouvant être résolue soit par le partage du contexte, entraînant réparation ou évitement, soit par l'évitement direct (considérer que la personne « n'est plus là »).

La conception morale des usages du téléphone et des technologies numériques est une construction opposant deux modes de communications et de rapport au monde : l'analogique et le digital. Alors que ces deux modes coexistent de fait, les valeurs associées à chacun sont hiérarchisées et mis en concurrence les uns avec les autres. En ce qui concerne notre population d'enquête, il s'agit de valoriser le mode analogique en raison de la valeur de réalité qui y est associée. Le mode analogique est supposé plus ancien que le mode digital et ce dernier, consistant en un code arbitraire, s'est développé avec l'apparition du langage et relèverait donc d'une construction humaine plus que d'un produit naturel (sic). Le développement des technologies digitales et les effets d'immobilité induit sur le corps par leur usage tendent à faire penser que le mode digital remplace l'analogique, ce qui pousse les individus à défendre une

sorte d'héritage ancestrale et à privilégier un type de rapport au monde, bien que, dans les faits, les deux modes coexistent et coexisteront toujours.

Les résultats de cette recherche fournissent des connaissances pour penser les démarches de non-usage des technologies numériques et les effets que cela entraîne sur les systèmes de communication. Nous avons montré que les individus doivent composer avec les normes en vigueur et s'organiser pour atteindre leur but. Nous avons montré que les technologies numériques n'ont pas, en soi, d'effets néfastes sur la communication humaine mais que leur présence peut être déplaisante en fonction des opinions politiques et des croyances des individus et qu'il peut être complexe, voire difficile, de négocier le retrait de ces objets de la situation. L'analyse situationnelle quant au rôle des téléphones dans les interactions propose une conception en rupture avec le sens commun qui, nous l'espérons, apportera au lecteur sérénité dans son expérience des relations sociales. Enfin, la déconstruction de la morale soutenant certaines opinions sur la consommation audiovisuelle remet en question les prémisses d'un raisonnement conflictuel pour orienter celui-ci vers la symbiose et la coexistence.

Reste à savoir l'évolution que subiront, dans les décennies à venir, les normes relatives à l'usage des téléphones portables. Cette enquête ouvre une perspective consistant à voir dans le développement de contraintes l'effet d'un processus de civilisation par lequel la domination culturelle d'un groupe social aboutira à l'intériorisation de nouvelles contraintes et à de nouveaux rites d'interactions. La classe supérieure californienne est bien placée pour tenir ce rôle. Sa position économique et politique ainsi que le mélange de culture New Age et technologique présent dans la région la rend propice à imposer une culture de la technologie dans le monde occidental. De plus, son intérêt récent pour les questions éthiques soulevées par ses produits l'oriente vers la diffusion de normes d'auto-contrôle vis-à-vis des technologies.

Une autre perspective consiste à voir la lutte idéologique entre les groupes sociaux dominants, dont la position dépend des enjeux économiques liés au développement technologique, et les entrepreneurs de morale instituant la surconsommation d'outils numériques en déviance. Les premiers tendent, dans le but d'encourager la consommation, à décrédibiliser les seconds dont la légitimité dans l'espace public est encore à construire. Le conflit oppose deux hiérarchies de valeurs de façon non parallèle. La première pose la supériorité de la communication immédiate, physique, sur la communication médiée et informatisée. La seconde, qui ne peut pas affirmer exactement l'inverse, pose la priorité des enjeux économiques et technologiques sur les considérations climatiques, politiques et morales.

L'évolution du conflit déterminera l'évolution des normes d'usage concernant les outils numériques. Ce conflit n'est pas voué à être résolu mais tend à se cristalliser sous la forme d'un équilibre entre temps d'écran et temps sans écran, comme c'est déjà le cas pour les familles de notre enquête. Cet équilibre est déjà en développement puisque certains individus, comme Tristan Harris, sont à la fois entrepreneurs de morale et membres des groupe sociaux dominants.

## Bibliographie

BARTHES Roland, *L'aventure sémiologique*, éd. du Seuil, 1985

BECKER Howard, *Les Ficelles du Métier. Comment conduire sa recherche en sciences sociales*, Paris, éd. La Découverte & Syros, 2002 (trad. fr. Jacques Mailhos)

BELLION Amélie, BOUILLE Julien, CSA, en partenariat avec le LIRIS de l'Université Rennes 2,

« Compréhension des comportements de consommation audiovisuelle en ligne », 2019,  
[https://www.csa.fr/content/download/254858/742768/version/6/file/Etude%20CSA\\_LIRIS.pdf](https://www.csa.fr/content/download/254858/742768/version/6/file/Etude%20CSA_LIRIS.pdf)

BERTALANFFY Ludwig von, *An Outline of General System Theory*, British Journal of Philosophy of Science, 1, 1950

BOURDIEU Pierre, *La Domination Masculine*, éd. du Seuil, 1998

CSA campagne : <https://www.csa.fr/Proteger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/Les-enfants-et-les-ecrans-les-conseils-du-CSA>

DARMON Muriel, *La Socialisation*, Armand Colin, coll. 128, 2016, 3<sup>ème</sup> édition

DESMURGET Michel, *La Fabrique du Crétin Digital. Les Dangers des Ecrans pour nos Enfants*, éd. du Seuil, 2019

DUCANDA (Dr), TERRASSE (Dr) PMI, *Les écrans : un danger pour les enfants de 0 à 4 ans*, <https://www.youtube.com/watch?v=9-eIdSE57Jw>

DUFOUR Dany-Robert. « Le cerveau disponible du bébé néolibéral », *Spirale*, vol. 50, no. 2, 2009, p. 125-139.

ELIAS Norbert, *La Dynamique de l'Occident*, trad. fr. Pierre Kamnitzer, 1969

FOLSOM Ed, « Database as Genre : The Epic Transformation of Archives », *PMLA*, vol. 122, no 5, octobre 2007, p. 1571-1579

GOFFMAN Erving, *La Mise en Scène de la Vie Quotidienne*. Tome 1. *La Présentation de soi*, éd. de Minuit, coll. Le sens commun, trad. fr. Alain Accardo, 1973

- GOFFMAN Erving, *Les Rites d'Interaction*, Editions de Minuit, traduction française Alain Khim, 1974
- GRANOVETTER Mark S., *The Strength of Weak Ties*, American Journal of Sociology, Vol. 78, No. 6 (May, 1973), p. 1360-1380 (21 pages), The University of Chicago Press
- HALL Edward T., *The Hidden Dimension*, Garden City (New York), Doubleday, 1966 (trad. fr. *La Dimension cachée*, Paris, éd. du Seuil, 1971 et coll. « Points Essais », 1978)
- HAYLES, Nathalie K. *Récit et base de données : L'histoire spatiale et les limites de la symbiose In : Lire et penser en milieux numériques : Attention, récits, technogenèse* [en ligne]. Grenoble : UGA Éditions, 2016 (généré le 08 juin 2021). Disponible sur Internet : <<http://books.openedition.org.bibelec.univ-lyon2.fr/ugaeditions/392>>. ISBN : 9782843103544. DOI : <https://doi-org.bibelec.univ-lyon2.fr/10.4000/books.ugaeditions.392>.
- INGOLD Tim, *Une Brève Histoire des Lignes, Zones Sensibles*, trad. fr. Sophie Renaut, 2011, (Original : *Lines. A Brief History*, Routledge, 2007)
- JAUREGUIBERRY Francis et LACHANCE Jocelyn, *Le Voyageur Hypermoderne. Partir dans un monde connecté*, éd. Erès, 2016
- LESNE Corine, « San Francisco interdit la reconnaissance faciale », Le Monde, [https://www.lemonde.fr/economie/article/2019/05/15/san-francisco-interdit-la-reconnaissance-faciale\\_5462287\\_3234.html](https://www.lemonde.fr/economie/article/2019/05/15/san-francisco-interdit-la-reconnaissance-faciale_5462287_3234.html)
- LIU Alan, *Local Transcendence : Essays on Postmodern Historicism and the Database*, Chicago, University of Chicago Press, p. 81
- MANOVICH Lev, *Le Langage des Nouveaux Médias*, Dijon, Les Presses du réel, 2015, trad. fr. Richard Crevier
- MAUSHART Susan, *Pause. Comment trois ados hyperconnectés et leur mère (qui dormait avec son smartphone) ont survécu à six mois sans le moindre média électronique*, 2011, traduction Pierre Reignier, Nil éditions, Paris, 2013
- VALERY Paul, *Tel Quel*, II, Paris, Gallimard, 1943
- WATZLAWICK Paul, Janet Helmick Beavin, Don D. Jackson, *Une logique de la communication*, 1967, traduction Janine Morche, 1972, éd. du Seuil

WATZLAWICK Paul, *Patterns of Psychotic Communication in Problems of Psychosis*, textes rassemblés par P. Doucet et C. Laurin, Amsterdam, Excerpta Medica, 1971, page 43-53, reproduction autorisée

WIENER Norbert, *Cybernetics, or Control and Communication in the Animal and the Machine*, Paris, Hermann, 1948

WINKIN Yves (sous la direction de), *La Nouvelle Communication*, Editions du Seuil, 1981