



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

Archive ouverte UNIGE

<https://archive-ouverte.unige.ch>

Master

2024

Open Access

This version of the publication is provided by the author(s) and made available in accordance with the copyright holder(s).

« Tu as vu ton temps d'écran ? » : Exploration de la « digital detox » entre productivisme, tactiques d'utilisateurs-trices et bien-être numérique

Nasca, Gabriel Massimiliano

How to cite

NASCA, Gabriel Massimiliano. « Tu as vu ton temps d'écran ? » : Exploration de la « digital detox » entre productivisme, tactiques d'utilisateurs-trices et bien-être numérique. Master, 2024.

This publication URL: <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:180297>

© This document is protected by copyright. Please refer to copyright holder(s) for terms of use.



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

**FACULTÉ DES SCIENCES
DE LA SOCIÉTÉ**

Medialab, Institut des sciences
de la communication et des
cultures numériques

Mémoire de diplôme

Master en journalisme et communication, orientation médias et communication
digitale

« Tu as vu ton temps d'écran ? » :

**Exploration de la « digital detox » entre productivisme, tactiques
d'utilisateurs-trices et bien-être numérique**

NASCA Gabriel

18-411-967

Sous la direction de la Professeure

Claire BALLEYS

12 août 2024

REMERCIEMENTS

Ce mémoire de diplôme représente l'aboutissement de mes années d'études à l'Université de Genève. Cette recherche n'aurait donc jamais vu le jour sans l'aide des nombreuses personnes qui m'ont accompagné, que ce soit dans sa réalisation ou dans mon parcours académique de manière générale. Il me tenait donc de remercier ces personnes à travers ces quelques lignes :

Merci à toutes et tous les participant-es de cette recherche qui se sont livré-es sur un sujet personnel, m'ont fait confiance et inspiré continuellement dans la réflexion et la rédaction de ce mémoire.

Merci à ma directrice de mémoire, la Professeure Claire Balleys, pour tous ses enseignements, ses précieux conseils et la disponibilité dont elle a fait preuve à mon égard tout au long de la rédaction de ce travail.

Merci à ma famille, mes amis et mes camarades de classe de m'avoir soutenu, encouragé, inspiré et écouté pendant ces nombreuses années d'études.

Merci à toutes celles et ceux qui m'ont aidé à relire et corriger ce travail.

Merci au Professeur et sociologue Philippe Gonzalez de l'Université de Lausanne qui a su, lors de mes premières années d'étude, me partager sa passion pour les sciences sociales et la communication.

RÉSUMÉ

La connexion numérique est devenue indispensable aujourd'hui, mais parallèlement la « digital detox » gagne en popularité. Ses participant-es disent adopter cette pratique pour réduire leur temps d'écran et regagner un sentiment de liberté. Cette recherche explore ainsi les enjeux sociaux de la digital detox, soulignant qu'elle n'est pas une déconnexion totale, mais plutôt un désengagement temporaire. Elle analyse les facteurs sociaux, les justifications des utilisateurs-trices et les tactiques mises en place par les individus pour faire un usage socialement acceptable des smartphones dans un contexte social ancré dans la productivité et l'amélioration de soi.

Mots-clés : digital detox, bien-être numérique, productivité, tactiques d'utilisateurs, auto-régulation, réseaux sociaux, smartphone.

Table des matières

INTRODUCTION	5
CADRE THÉORIQUE	6
RECENSEMENT DE LA LITTÉRATURE	8
Digital detox	8
L'addiction	9
Régulation et implications de la déconnexion	10
MÉTHODOLOGIE : COMMENT ABORDER LE RAPPORT AUX ÉCRANS	12
Récolte des données et aspects éthiques	12
Sélection de l'échantillon des répondant-es	13
RÉSULTATS	15
Usages du smartphone et des réseaux sociaux dans la vie de tous les jours : représentations normatives	15
Temps d'écran	16
L'importance de la communication et du maintien du lien social	17
Représentations de la « digital detox », motivations et éléments déclencheurs	19
Productivité, travail et amélioration de soi	20
CONCLUSION	23
RÉFÉRENCES	25
ANNEXES	29

INTRODUCTION

Dans nos sociétés occidentales, où il n'est plus possible de mener une vie « offline », l'utilisateur-trice des réseaux sociaux commence à élaborer des stratégies de déconnexion, de diète numérique pour reprendre le contrôle sur ses appareils et regagner un sentiment de « liberté » face à son smartphone ou ses écrans connectés. Ce phénomène porte un nom, « Digital Detox » et a connu un gain considérable en popularité ces dernières années. Cet article compte ainsi s'intéresser à celui-ci de plus près, en tentant de comprendre quels sont les difficultés et les enjeux sociaux d'une digital detox dans nos sociétés occidentales contemporaines.

Notre vie en société se déroule aujourd'hui en très grande partie à travers l'utilisation quotidienne que nous faisons de nos smartphones, ceux-ci ont intégré entièrement nos vies, nos cercles d'ami-es et même nos familles. Pour beaucoup, un dilemme se pose, une existence sans smartphone paraît à l'heure actuelle tout simplement inenvisageable tout en maintenant un niveau d'activité sociale et professionnelle jugé standard. Pourtant, « l'idée de vivre sans Internet est désormais dans l'air du temps » (Vieira, 2019, p. 32). Les expériences de digital detox sont donc elles aussi compliquées à réaliser. Cette difficulté à lâcher prise relate d'un côté des intrications de la technologie actuelle dans notre tissu social, mais également d'une certaine forme de dépendance à celle-ci. Une dépendance qui saura d'ailleurs en partie expliquer le terme de *désintoxication* qui suggère bien entendu la présence d'une intoxication métaphorique à cette technologie. Ce terme n'est donc pas neutre, et si l'on tente de retrouver la genèse du mouvement, on constatera que celui-ci commençait à prendre pied autour des années 2010, avec l'apparition par exemple du livre *The Digital Diet* de Daniel Sieberg, publié en 2011 et qui proposait déjà des stratégies pour réduire la dépendance aux appareils numériques du moment.

Pour cette raison, la notion ici de digital detox ne doit pas s'assimiler à la disparition totale des réseaux sociaux ou à l'arrêt complet de l'utilisation du smartphone. On parlera ainsi plutôt de pause digitale, de désinstallation d'applications, d'habitudes de déconnexion, etc. Ce travail partira donc du postulat que la connexion numérique est aujourd'hui indispensable, car entièrement ancrée dans notre routine, notre vie sociale et nos rituels. D'autant plus que les études ont constaté que ce phénomène de digital detox, quand mis en pratique, ne consiste pas en une déconnexion totale, mais plutôt en un désengagement temporaire sur plusieurs niveaux avec toujours en arrière-pensée l'intention de se reconnecter un jour (Franks et al., 2023).

Au fil du temps, la sensation d'être intoxiqué par nos écrans a émergé. Dans certains cas, les individus vont jusqu'à se sentir coupables de leurs comportements qui semblent enfreindre des valeurs personnelles, familiales ou sociales (Turel, 2016). Dans un contexte social où la productivité, la performance et l'individualisme croissant sont rois, les utilisateurs-trices se retrouvent face au besoin de prendre des mesures pour regagner un sentiment de contrôle. Cette recherche tentera ainsi de comprendre quels sont les facteurs sociaux, les motivations, difficultés et valeurs qui conduisent à une digital detox dans un contexte de communication et d'utilisation quotidienne des smartphones. Cette réflexion sera couplée à l'exploration des différentes justifications d'une telle déconnexion numérique telles qu'exprimées par les personnes concernées vis-à-vis de leurs pairs. Enfin, nous chercherons à trouver, sous un angle plus inédit, quelles sont les tactiques mises en place par les participant-es pour

maintenir une utilisation de leur smartphone qu'ils/elles considèrent socialement acceptable.

Cette recherche a donc été construite en deux phases. En premier lieu, nous tenterons de comprendre l'origine de ce problème social, de par la prise en compte des normes d'usage du smartphone qui exercent une pression sur les utilisateurs-trices. Ensuite, nous tenterons une interprétation de la digital detox qui tiendra compte de la capacité d'adaptation des sujets qui, en habiles tacticiens, parviennent à déjouer le déterminisme d'une situation sociale donnée.

CADRE THÉORIQUE

Afin de circonscrire notre recherche, cet article suivra un cheminement qui cherche à comprendre les tenants et aboutissements d'une déconnexion numérique de quelque durée, observée à travers le prisme d'une réflexion individualiste et productiviste qui relate du climat idéologique actuel de nos sociétés occidentales contemporaines.

Pour approfondir cette réflexion, il est nécessaire de faire un premier état des lieux de plusieurs éléments historiques essentiels afin de traiter la digital detox de nos jours. Premièrement et sans grande surprise, les modalités de consommation des médias se sont radicalement transformées au cours des siècles. Ces recensements au penchant individualiste sont soulignés comme ici dans un ouvrage plus ancien : « Déjà au XIXe siècle, la lecture qui était le plus souvent pratiquée à haute voix dans un cadre collectif devient petit à petit silencieuse et individuelle. La radio était également écoutée en famille dans les années 1930. Un quart de siècle plus tard, elle devient un média individuel écouté seul dans sa chambre ou sa voiture (transistor), puis quelques années après transporté avec soi (baladeur) » (Flichy, 2004, p.23).

Avant même l'ère des réseaux sociaux et des smartphones, la littérature scientifique faisait déjà l'état d'un monde qui s'accélère, où l'individualisme ne cesse d'être croissant et dans lequel la frontière entre le travail et la vie privée s'estompe progressivement (Gorz, 2003). De manière sinueuse, le marketing et la publicité dans nos sociétés consuméristes, sous couvert de progrès technologique, n'ont cessé d'avancer vers une direction qui prône la liberté individuelle et l'émancipation, créant ainsi de nouveaux besoins dans la tête des consommateurs-trices. Cette quête de la satisfaction, nous dit Bauman (2005), reste cependant séduisante, mais seulement tant que les désirs n'ont pas été satisfaits. C'est précisément l'insatisfaction des dits désirs et la volonté de vouloir les satisfaire qui meut notre économie. Ainsi, une telle logique consumériste fait qu'immanquablement : « What starts as a need must end up a compulsion or an addiction » (ibid.).

Cela dit, ce constat de départ est à nuancer avec une compréhension plus détaillée des usages liés aux technologies de l'information et de la communication, et dans le cas de cette étude plus précisément : les smartphones. L'observation devient alors plus pointilleuse, car selon Boullier (2016, p.108) : « La plupart des axes permanents de questionnements de la sociologie peuvent ainsi être transposés dans les terrains offerts par le numérique. [...] il devient alors très difficile de voir ce que le numérique fait en propre, en quoi il modifie des règles et des enjeux relationnels déjà bien établis. »

Nous partons donc du postulat que les individus déterminés à se soumettre à une déconnexion numérique totale ou partielle sont en premier lieu immergés dans un actuel état du capitalisme appelé « capitalisme cognitif ». Celui-ci consiste fondamentalement « à soutenir qu'un type inédit d'accumulation caractérise aujourd'hui la dynamique économique, à savoir : une accumulation de connaissances et de créativité. Les connaissances constituent ici la source principale de la productivité » (Proulx, 2016, p. 198). En ce sens, une contradiction paradoxale bourgeoise dans l'esprit des individus qui se voient valser d'un côté dans un système poussant toujours plus vers l'amélioration du soi, la pression à performer et de l'autre dans une société où la communication publicitaire « diffuse ainsi des normes et des modèles auxquels les individus sont invités à se conformer et promeut l'idée générale que la consommation contribue au bonheur » (Moati, 2016, p. 31).

Dans le cas de notre sujet d'étude, cette consommation se retrouve souvent réduite à la notion de temps d'écran, ou de « temps d'écran moyen » (Gaudiaut, 2024) une affordance mise en place par les fabricants de nos appareils connectés. En se positionnant comme des outils de « bien-être numérique », ceux-ci nous assurent que notre temps en ligne est utilisé à bon escient, possiblement limité et priorisé par le travail et la productivité (Jorge et al., 2022, p. 1561). Ce temps d'écran fait également office de mesure quantitative et permet donc à l'utilisateur-trice de s'auto-monitorer (Ibid., p. 1561) et de définir de manière arbitraire son utilisation quotidienne du smartphone comme étant « excessive » ou « tolérable » pour ensuite s'auto-réguler si tel besoin émerge.

Dans la littérature psychologique, l'usage des réseaux sociaux est souvent décrit comme « problématique » et renvoie notamment à l'addiction aux réseaux sociaux ou à une intoxication au smartphone. On parlera même d'utilisation « excessive et inadaptée » chez les jeunes adultes (Simion & Dorard, 2020, p. 245). L'emploi de ces termes à la connotation négative représente une manière de faire émerger ce qui est donc considéré comme un problème au-devant de la scène publique. L'introduction d'un jugement normatif lié au temps d'utilisation du smartphone et des réseaux sociaux en particulier démontre, comme le signalent Kitsuse et Spector (1973) la tentative de définir un cadre en dehors duquel une activité sera considérée comme illégitime selon des normes sociales définies.

De plus, l'impact de la culture de nos participant-es dans leurs réponses et comportements est inéluctable. Pour cela, le facteur de désirabilité sociale est également à prendre en compte lors de la compréhension de leurs réponses. Ce facteur n'est pas à interpréter comme un biais, car il dénote simplement des « circonstances singulières de leur énonciation ou de leur actualisation faisant varier les propos ou les comportements, mais pas les structures inconscientes qui en sont au principe et qui sont le produit des socialisations antérieures du sujet » (Papinot, 2013, p. 6). Afin d'analyser ces comportements liés à notre activité sur les écrans, nous avons besoin d'intégrer une compréhension de la notion d'habitudes d'usage de ceux-ci. L'agencement du temps que fait chaque sujet est lié à la relation que celui-ci a construite avec son smartphone. Jouët (2000, p. 502) insiste sur le fait que, dans l'analyse sociologique des usages, cette construction « met en jeu des processus d'acquisition de savoirs (découverte de la logique et des fonctionnalités de l'objet), de savoir-faire (apprentissage des codes et du mode opératoire de la machine), et d'habiletés pratiques. » L'identité des participant-es a donc son rôle à jouer.

Néanmoins, pour nuancer l'importance du tissu social dans cette recherche, nous allons introduire la notion de « tactique » telle que conceptualisée par Michel de Certeau (1990). Dans son ouvrage, l'auteur définit la tactique comme celle qui « n'a pour lieu que celui de l'autre. Elle s'y insinue, fragmentairement, sans le saisir en son entier, sans pouvoir le tenir à distance [...] Le "propre" est une victoire du lieu sur le temps. » (ibid. p.46) Si l'on ne parle pas de « stratégie » d'usage des écrans, c'est précisément parce que les utilisateurs-trices ne dominent plus la situation (Jauréguiberry, 2014). Il est donc question d'apprendre à s'adapter à une situation donnée et non l'inverse.

Les différentes justifications de la part des utilisateurs-trices concernant leurs usages représentent une forme de connaissance du système établi et nous permettent d'analyser comment ceux-ci continuent d'agir tout en contournant les pressions normatives. En résumé, cet ensemble de notions servira de fil rouge pour nous aiguiller dans nos analyses d'entretiens semi-directifs où il sera question de faire dialoguer la théorie et les dires des participant-es de cette recherche.

RECENSEMENT DE LA LITTÉRATURE

Digital detox

Dans un sondage effectué en 1995, Katz et Aspden (1998) analysaient déjà les raisons liées au décrochage de l'utilisation d'internet (au sens large du terme) et montraient la prédominance du manque d'intérêt chez les jeunes, du manque de temps chez les adultes plus âgés et plus généralement de l'influence de la situation économique et du niveau d'éducation du sujet qui choisissait de se déconnecter. Bien plus tard, un autre sondage effectué en 2018 par le GlobalWebIndex (société de recherche d'audience) montrait qu'un cinquième des utilisateurs-trices aux États-Unis et au Royaume-Uni avait déjà participé à une déconnexion numérique au moins une fois dans leur vie et que sept personnes sur dix avaient déjà tenté de limiter leur temps passé en ligne (Nguyen, 2021).

Ce constat soulève deux premiers aspects importants de cette recherche. Tout d'abord, celui de comprendre ce que l'on entend par « déconnexion » dans ce milieu technologique. Puis, d'assimiler l'emploi du terme « detox » qui se traduit en français par « désintoxication », un mot largement associé au monde des addictions.

À l'origine, la « déconnexion » était le terme utilisé pour décrire le simple fait de ne pas utiliser tout appareil technologique de type smartphone, smartwatch, ordinateur, etc., qui possède un accès direct à internet et donc aux différents réseaux sociaux ou plateformes numériques. Cela dit, on constate aujourd'hui que ces états de déconnexions sont bien plus complexes quand mis en pratique et ne peuvent pas se réduire au simple fait d'utiliser ou de ne pas utiliser les écrans (Franks et al., 2023). Pour cette raison, les chercheurs-euses en sont arrivé-es à la définition suivante : « A voluntary act of disengagement exercised by users who knowingly engage in periodic episodes of use to non-use and reuse again, applying specific practices for negotiating the challenges associated with social media ecologies » (Ibid., p. 228). Cette définition permet d'intégrer la forme épisodique des déconnexions numériques ainsi que l'importance de la négociation d'un équilibre entre les désirs des sujets et les pressions normatives associées à certaines formes d'usage intensif.

Pour le terme « detox », celui-ci est défini par le Cambridge Dictionary (n.d) en ligne de la manière suivante : « a period when you stop taking unhealthy or harmful foods, drinks, or substances into your body for a period of time, in order to improve your health. » La notion salubre est donc au centre de cette définition. Néanmoins, argumentent Moe et Madson (2021), la detox s'est avec le temps détachée des concepts de digestion et de santé. Elle peut aujourd'hui également se rapporter à une stratégie visant à se comporter de manière responsable sur des thèmes autant humains que sociaux.

Parallèlement, les recherches à ce sujet ont même montré qu'un véritable marché de la digital detox est né de cette tendance (Karppi et al., 2021). On retrouve par exemple toute une panoplie de vidéastes, influenceur-euses qui prônent les bienfaits de celle-ci, en postant leur contenu paradoxalement sur les réseaux sociaux eux-mêmes. Ce type de publication est typiquement présent sur YouTube ou Instagram, car les utilisateur-trices sont invité-es à partager et médiatiser davantage leur propre expérience, selon Jorge (2019). Cela contribue ainsi à commercialiser cette association, à présenter les participant-es de ces « detox » comme étant à la recherche d'expériences authentiques et finalement à renforcer la valeur de cette déconnexion grâce à la connectivité des médias sociaux (Ibid.).

Sur un tout autre plan, d'un point de vue purement algorithmique, il faut toutefois souligner que le principe de digital detox n'existe pas vraiment. Cela s'explique par le fait que les différentes plateformes vont se nourrir constamment de données extraites des usages ou non-usages de leurs internautes. Ainsi, chaque action effectuée par l'utilisateur-trice va avoir une valeur indicative au niveau de la collecte des données en ligne. C'est pourquoi, paradoxalement, lorsque les sujets tentent de dissimuler leurs comportements, ceux-ci finissent par être encore plus exposés (Bucher, 2020). Cette explosion d'éléments collectés en ligne se traduit par des usages de plus en plus soutenus des technologies de l'information et de la communication. Au niveau interpersonnel, ce flux incessant de données peut conduire le sujet à une déconnexion numérique expressément pour éviter « de subir des situations de surcharge informationnelle insupportables » (Jauréguiberry, 2014, p.30). De plus, étant donné qu'il s'agit très largement de déconnexions partielles quand celle-ci sont effectuées (tout comme chez nos enquêté-es), plusieurs études ont montré que celles-ci tendent en effet vers un idéal de maîtrise de la connexion (Ibid.).

L'addiction

De manière générale, dans les discours communs qui se rapportent au sujet des réseaux sociaux, on remarque que la métaphore avec le problème de l'addiction à la drogue est dominante (Vanden Abeele et al., 2022). Cette notion « est plus généralement à replacer dans un contexte de pathologisation des interactions avec les objets numériques, qu'il s'agisse du smartphone, des écrans ou des types de contenus, tels que les jeux vidéo ou les réseaux sociaux » (Nova, 2018, p. 53). Cette association provient également du fait que, selon Vanden Abeele, Halfmann et Lee (2022), les réseaux sociaux nous apportent une sensation de plaisir qui renvoie à la dopamine. Cette association à la dopamine est aujourd'hui largement répandue, même parmi les plus profanes en connaissances neurologiques. Cela dit, la réalité nécessite une analyse plus complexe pour interpréter l'utilisation de nos écrans. De fait, certaines utilisations liées aux technologies de l'information et de la

communication sont aussi à observer sous la forme d'habitudes. Dans la compréhension de celles-ci, nous dit Aagaard (2021), les sujets ne vont pas résoudre leurs problèmes avec des déconnexions numériques ou un contrôle conscient de leurs actions, mais par une restructuration de leur environnement qui va leur permettre de réduire la tentation liée à leurs appareils connectés.

Dès lors, il est sensiblement réducteur d'attribuer la fonction d'usage du smartphone ou des réseaux sociaux au simple phénomène d'addiction généralisé à la dopamine. La dimension sociale et logique de l'être humain est à prendre en compte, car « Humans are intentional beings, and although tech habits can be performed with a remarkable degree of automaticity, they ultimately spring from purposeful and meaningful activity that cannot be reduced to neurobiological effects in the brain » (Ibid. p. 568). Il faut donc regarder l'interprétation personnelle liée à l'utilisation des smartphones plutôt que de la généraliser. Ce processus implique de s'intéresser aux différents mécanismes de régulation que les sujets mettent en place pour négocier leur usage des écrans.

Régulation et implications de la déconnexion

L'auto-régulation est compliquée à mettre en place et dépend bien évidemment de l'implication personnelle d'un individu face à son utilisation des plateformes numériques et réseaux sociaux. Ce principe d'auto-régulation a été défini par Reinecke, Gilbert et Eden (2022, p.1) tel quel : « Self-regulation describes the “dynamic process of determining a desired end state (i.e., a goal) and then taking action to move toward it while monitoring progress along the way. » Par conséquent, cet « état désirable » relève de l'importance de la pression sociale lorsqu'il s'agit de réguler sa présence en ligne. Les normes et attentes sociales liées à l'utilisation des réseaux sociaux peuvent augmenter le taux d'anxiété sociale d'un individu qui pratiquerait une déconnexion totale ou temporaire (Ibid.).

Cette anxiété a été étudiée sous un autre angle qui a même vu un terme anglais apparaître, celui de la FOMO (Fear Of Missing Out). Cette peur peut être corrélée avec la présence plus ou moins intensive du sujet sur les réseaux sociaux et peut aller jusqu'à la manifestation de symptômes de la dépression (Backer et al., 2016). A contrario, une étude publiée par Aranda et Baig (2018) aborde un phénomène naissant : la JOMO (en anglais Joy Of Missing Out). Celle-ci représente le plaisir qu'on prit les utilisateurs-trices à se déconnecter pendant une certaine période, que celle-ci soit volontaire ou non, même si souvent associée à un sentiment de culpabilité vis-à-vis des relations sociales.

Cette culpabilité face à nos dispositions en matière de temps nous est induite implicitement par un système économique basé sur l'attention où « nos dispositions attentionnelles - inéluctablement transindividuelles – se retrouvent mutilées par une pression individualisante qui vient obturer notre horizon à la fois temporel et politique [...] » (Citton, 2014, p. 30 sq.). En d'autres termes, notre attention devient de plus en plus précieuse et s'impose dans un modèle qui est soutenu constamment par ce milieu de la technologie, qui lui-même tend vers la disponibilité constante, l'enregistrement quotidien que nous faisons de toutes les informations de nos vies (textes, photos, vidéos, audios) ainsi que la collecte de données qui pousse à l'amélioration des services (Hesselberth, 2018). De ce fait, les nombreuses ressources dont disposent

les smartphones pour attirer l'attention, telles que les notifications, alarmes, vibrations, etc., rendent la prise de distance avec ceux-ci encore plus complexe qu'elle n'y paraît.

Ensuite, en épluchant la littérature scientifique, on retrouve plusieurs études concernant les motivations des sujets à se déconnecter, même si certaines se concentrent sur une plateforme spécifique (Gomez et al., 2015). Ces tactiques prennent des formes variées, l'une des plus basiques consiste simplement dans le fait d'introduire une forme de délai lorsqu'il est question de communiquer à travers son téléphone. Ce délai introduirait une sensation de liberté face à l'immédiateté des échanges (Mannell, 2019).

Dès lors, nous observons que l'action de « déconnexion » pose d'entrée de jeu problème dans sa nomenclature. En effet, il est en premier lieu compliqué de faire une distinction claire entre un usage et un non-usage de la technologie (Baumer et al., 2013, cité dans Dremljuga, 2018), car on peut tout autant continuer d'exister en ligne sans pour autant être actif sur les différentes plateformes (Floridi, 2015, cité dans Dremljuga, 2018). Prenons simplement l'exemple d'un-e utilisateur-trice d'Instagram ou de Facebook qui décidera de ne plus naviguer sur la plateforme, mais gardera sa page active. Les autres pourront continuer d'interagir avec son profil en ligne, même si lui/elle décide de ne plus jamais visiter l'application. De plus, l'utilisateur-trice peut délimiter de lui/elle-même son degré de déconnexion qui s'étend sur un spectre large allant de la simple réduction d'utilisation, à la suppression totale du profil de la plateforme en question.

En résumé, un nombre important d'études passionnantes sur le phénomène de la digital detox ont déjà abordé le sujet sous des angles autant riches que variés. La méthode de prédilection étant celle des entretiens, c'est également celle que nous avons retenue pour tenter d'apporter une réponse à nos questions de recherche.

MÉTHODOLOGIE : COMMENT ABORDER LE RAPPORT AUX ÉCRANS

Récolte des données et aspects éthiques

Pour conduire cette recherche, il a fallu garder à l'esprit un point important : autant la digital detox est présente partout sur les réseaux sociaux entre les recommandations d'influenceurs-euses, les publicités, les applications et autres discussions sur forums, blogs, etc., autant la digital detox est un phénomène très personnel, car celui-ci s'attaque à notre smartphone, un objet aujourd'hui hautement sacralisé et considéré comme l'extension de soi-même (Harkin & Kuss, 2021). De ce fait, si l'on veut réussir à comprendre pourquoi des individus veulent se « désintoxiquer » de leur smartphone, il nous faut d'abord comprendre ce qui est à l'origine du désagrément. Cela veut dire creuser dans le quotidien des enquêté-es, s'intéresser à la relation qu'ils/elles entretiennent avec leur smartphone et connaître leur niveau de « detox » tel qu'il est explicité selon les détails fournis lors de l'entretien.

La méthode de récolte de données qui a été retenue pour mener cette enquête est celle des entretiens semi-directifs. Avec celle-ci, le sujet est amené à pouvoir se confier sur une expérience particulière qu'il a menée et se sent écouté sur cette problématique. En effet, les entretiens offrent une compréhension intime d'une situation lorsqu'un niveau élevé de fiabilité du discours peut être confirmé. Cette fiabilité se matérialise dans les émotions que l'on retrouve dans les dires de l'enquêté-e, celles-ci peuvent aller « du rire aux larmes, en passant par un panel émotionnel complet » (Sauvayre, 2013, p. 125). En outre, chaque expérience de digital detox est amplement personnalisée et comprend des ressentis et habitudes d'usage qui peuvent différer. Il a donc été préconisé de se tourner vers des entretiens semi-directifs basés sur une grille d'entretien établie minutieusement selon une recherche préalable de la notion de « digital detox », des usages du smartphone ainsi que des éléments communs aux expériences de déconnexion récoltés depuis des forums et des blogs en ligne.

Par conséquent, les entretiens se sont basés sur deux dimensions. Une première qui a cherché à comprendre les usages et habitudes d'utilisation du smartphone, et une deuxième qui a voulu comprendre les spécificités sociales et communicationnelles de la digital detox elle-même. Les entretiens se sont déroulés dans plusieurs conditions. Deux d'entre eux ont été menés en vidéoconférence via la plateforme Zoom et les trois autres ont été réalisés dans des lieux choisis par l'enquêté-e où il/elle se sentait confortable pour mener une discussion à ce sujet. Aucune prestation financière n'a été versée en échange des entretiens, les enquêté-es ont accepté de leur plein gré de partager leur expérience personnelle. Le contenu de la conversation a été enregistré à l'aide d'un smartphone, hors cloud, puis sauvegardé sur un ordinateur personnel pour établir une transcription. Les enquêté-es ont signé un formulaire de consentement (cf. annexe 1) et toute donnée relative à leur identification a été anonymisée. Pour ne pas biaiser l'enquêté-e dans ses réponses et agrandir volontairement le spectre de réponse, l'enquête est présentée comme une étude sur l'utilisation des écrans et des personnes qui ont déjà tenté ou accompli une digital detox.

La grille d'entretien (cf. annexe 2) a été élaborée pour un entretien d'environ 45 minutes à une heure. Il a été volontairement question d'éviter un entretien trop long pour que l'enquêté-e ne commence à se fatiguer ou à se lasser de l'entrevue ou qu'il/elle n'ait simplement pas la possibilité ou la volonté de consacrer plus de temps à cet effet. Elle s'organise en quatre parties distinctes qui permettent d'orienter l'interview. La première partie, intitulée « Utilisation personnelle du smartphone et des

réseaux sociaux » va justement introduire l'enquêté-e au sujet de ses usages. Cette partie nous permet d'établir initialement une auto-évaluation du sujet sur ses usages en ligne ainsi que de la perception qu'il a de sa consommation de contenu médiatique. La deuxième partie : « Digital Detox et communication » aborde le vif du sujet avec les spécificités liées à l'expérience de digital detox de l'enquêté-e, ses formes de communications ainsi que les réactions de son entourage. La troisième partie : « Impact social et isolement » confronte notre enquêté-e sur des questions plus sensibles et qui traitent des difficultés d'une expérience de déconnexion. Finalement, la quatrième partie : « Fin de la période de déconnexion et réflexions » fait revenir notre répondant-e sur les conséquences de sa phase de déconnexion, ses potentielles nouvelles habitudes d'usage ainsi que la possibilité d'une autre expérience de digital detox.

La transcription a été réalisée de manière hybride, combinant le savoir-faire personnel avec l'outil d'intelligence artificielle Sonix.ai, un logiciel de transcription qui garantit la protection des données. Ce choix a été motivé par la capacité de l'outil à transcrire dans un temps record des entretiens de longue durée. De plus, l'outil d'intelligence artificielle ChatGPT a été utilisé pour les corrections orthographiques et l'amélioration de la rédaction du texte. Cela dit, chacune des retranscriptions a été à l'avance éditée pour que seules les parties qui ne permettent aucune identification soient sujettes au traitement de texte. Le nom des fichiers a été banalisé et une fois le travail terminé, les données ont été supprimées de la plateforme. De plus, chacune des retranscriptions a été reprise et retravaillée pour s'assurer de la fidélité du travail du logiciel et corriger les éventuelles erreurs, ainsi que pour remettre la totalité des entretiens en page selon une logique de travail personnelle (syntaxe, rires, gestes, pauses, etc.) Cette relecture et réécoute intensive des entretiens a été la première étape du processus d'analyse pour s'imprégner des différents discours. Il a ensuite été question d'établir une grille d'analyse (cf. annexe 3) permettant de classer les verbatims selon des catégories distinctes.

Sélection de l'échantillon des répondant-es

<i>Prénom*</i>	<i>Âge</i>	<i>Genre</i>	<i>Activité professionnelle</i>
Alphonse	26	Homme	Étudiant en lettres
Béatrice	25	Femme	Étudiante en psychologie
Charlotte	21	Femme	Étudiante en sciences pharmaceutiques
David	62	Homme	Agent call center
Eléonore	43	Femme	Communication & Sales Manager

Tableau 1. Démographie des enquêté-es

**Tous les prénoms ont été codés pour préserver l'anonymat des participant-es.*

Pour mieux distinguer les spécificités des usages quotidiens des smartphones et éviter un potentiel biais qui serait lié à l'idée que ce phénomène de digital detox semble à priori cibler majoritairement les jeunes adultes, le choix des sujets s'est porté sur deux groupes : des jeunes adultes de 20 à 30 ans et des adultes plus âgés de 45 à 65 ans.

Plusieurs éléments ont conduit à cette sélection. Tout d'abord, les deux groupes possèdent des rapports aux écrans qui sont différents. Les jeunes ont pu grandir avec les smartphones alors que les personnes plus âgées ont intégré cette technologie plus tard dans leur vie, il se pourrait donc qu'ils dépendent moins de celle-ci et ressentent ainsi moins le besoin de se déconnecter (Nguyen et al., 2021). De plus, les deux groupes n'ont pas grandi avec les mêmes discours sociaux sur les écrans et la technologie et il est donc intéressant de comprendre les différences en matière de justifications et de discours produits par nos sujets autour de la consommation de contenu médiatique en ligne.

Le genre des participant-es est également un facteur à prendre en considération, car on pourrait hypothétiser que la volonté initiale de déconnexion est influencée par des facteurs qui sont intrinsèquement liés au genre du sujet. Par exemple, on sait que « les publications des filles sont davantage sujettes aux critiques, aux rappels à l'ordre moral et aux insultes » (Salter, 2016, cité dans Balleys, 2017, p.37). Il était donc crucial de disposer d'un échantillon comprenant à la fois des hommes et des femmes parmi les répondant-es.

RÉSULTATS

Usages du smartphone et des réseaux sociaux dans la vie de tous les jours : représentations normatives

Les extraits suivants ont été sélectionnés parce qu'ils nous permettent une vision d'ensemble de la pluralité des usages associés au smartphone des participant-es. Ceux-ci sont un préalable essentiel pour comprendre la genèse d'une digital detox dans l'esprit des sujets ainsi que pour définir le statu quo normatif de ces usages.

Tout d'abord, regardons comment sont définis certains de ces usages en fonction de leur contexte. Dans une journée lambda, les premières actions de consultation du smartphone commencent dès le matin. Charlotte (21 ans, étudiante en sciences pharmaceutiques) qui est la plus jeune de nos répondant-es nous dit à ce sujet : « *Je dirai que j'ai la mauvaise habitude de la première chose que je fais de ma journée, c'est regarder mon téléphone. J'ai déjà la mauvaise habitude de quand je me réveille. C'est un peu le premier truc que je fais.* » Notre sujet va présenter ses pratiques d'entrée de jeu en soulignant une connotation négative. Le verbatim « mauvaise habitude » dénote une position critique vis-à-vis d'une utilisation jugée illégitime. Ce comportement représente en réalité simplement une première habitude, on ne peut imputer au smartphone cette dimension qui relève constamment de la surprise et la volonté des utilisateurs-trices de « se laisser surprendre par de l'inédit et de l'imprévu, par un appel ou un SMS qui va changer le cours de sa journée ou de sa soirée en la densifiant ou en la diversifiant, et en rendant, finalement, sa vie plus intéressante et plus intense » (Jauréguiberry, 2014, p. 40).

La notion d'habitude devient encore plus apparente lorsqu'on regarde les comportements de Béatrice (25 ans, étudiante en psychologie) : « *Donc ça c'est un truc que je fais tout le temps. Je mange devant les écrans. En général une série, un film, un truc comme ça.* » Dans cet exemple, le repas est rituellement accompagné d'un écran. Cette habitude relève de ces capacités qu'ont développées les utilisatrices des smartphones à « gérer un écran tout en faisant d'autres tâches relativement simples (regarder la télévision, manger, voire mener une discussion avec quelqu'un) » (Garmon, 2023, p.372). Les habitudes d'usage se confondent ainsi avec les actions les plus essentielles des journées de nos participant-es.

Selon Alphonse (26 ans, étudiant en lettres), le moment de la journée a également son importance. Ainsi, pour consulter les « distractions » comme les applications de réseaux sociaux, cela va « *plutôt être en fin de journée* ». Cette construction chronologique de la journée indique déjà une première indication de tactique d'utilisation du smartphone. Étant donné que la fin de journée est associée au temps libre, aux loisirs, l'usage est lui perçu comme toléré. Nous pouvons ainsi confirmer que ces usages ne sont pas considérés comme neutres au niveau normatif. Par conséquent, les sujets éprouvent déjà le besoin de se justifier ou de s'auto-critiquer lorsqu'ils invoquent leur simple routine.

Cette démarche peut s'expliquer par le principe de désirabilité sociale qui est inéluctablement présent dans tout entretien mené dans le cadre d'une recherche. Papinot (2013, p.6) nous explique que : « Il n'y a pas rupture, mais continuité entre l'instrument de la compréhension et l'objet à comprendre. Cette continuité est matérialisée par cette relation sociale d'enquête qui dresse ce pont entre sujet et objet. » Ce principe se place donc comme une constante lorsqu'il est fait mention de

la notion de temps d'écran à laquelle se rattache souvent la source d'inconfort de nos sujets.

Temps d'écran

À noter que dans le cadre de cette recherche, quand il est fait mention de « temps d'écran » du smartphone, les sujets vont baser leur réponse sur ce qui occupe le plus de ce temps, à savoir les applications telles qu'Instagram ou TikTok où il est possible de consommer du contenu médiatique sans fin. Cette action s'est popularisée ces dernières années et revient souvent sous le nom de *doomscrolling*, un terme péjoratif associé à l'obsession et la détresse (Sharma et al., 2022).

Analysons maintenant les représentations de nos répondant-es sur la question, afin de comprendre si celles-ci varient d'une personne à l'autre. Sur ce point, Alphonse, stupéfait de son propre comportement, s'exprime ainsi : « *je suis dans les environs de... (regarde son téléphone) wow c'est énorme mec... je suis dans les environs de plus de 3h... 3-4h.* » Dans cette réponse, on observe que l'impact de la désirabilité sociale est marquant. Pour lui, évoquer à haute voix ses heures de temps d'écran durant notre entretien suscite une inquiétude ; l'expression « c'est énorme » souligne un excès ou une dérive dans son comportement. Ce qui est particulièrement intéressant cela dit, c'est le sentiment de surprise qui accompagne la découverte de ce temps d'écran, qui semble presque inattendu. Cette surprise s'associe dans ce contexte à un manque de contrôle vis-à-vis de la consommation de contenu médiatique sur les réseaux sociaux. Cette capacité à s'auto-gérer, notamment chez les jeunes, est définie comme « pauvre » (Liu & He, 2021, p.9) et les amène facilement à se « laisser-aller » (Ibid.). Ceci amène à la sensation d'avoir perdu le contrôle sur son temps. En conséquence, ce comportement est associé à un sentiment de culpabilité de la part des sujets qui vont s'imposer une régulation en prenant des « pauses forcées » (Ravindran et al., 2014, p. 2313) ou en « modérant leurs activités » (Ibid.), ce que notre participant a ici choisi de faire.

Cet inconfort est présent également dans l'entretien de Béatrice qui évoque les choses de la manière suivante : « *Je pense, dans les pires journées que j'ai faites, je peux passer je pense 5h. Et dans les meilleures bah peut être 20 minutes, tu vois.* » À travers ses propos, on observe une certaine marge de tolérance entre ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. La dualité entre la « meilleure » et la « pire » journée révèle comment l'usage des réseaux sociaux est perçu par notre participante. En effet, le minimum de temps consacré aux réseaux sociaux est considéré comme la « meilleure » option pour une journée normale.

Du côté de notre participante la plus jeune (Charlotte), le temps d'écran a carrément su faire office de déclencheur pour mettre un premier frein à sa consommation : « *Et puis une fois j'avais regardé parce que voilà, j'ai reçu une notification et j'ai trouvé ça genre choquant. J'étais... Je me suis dit non, c'est pas possible. Genre je crois que vraiment c'est choquant. Je crois que c'est un truc comme 7h par jour.* » Tout comme chez Alphonse, on retrouve chez Charlotte l'importance du poids de la désirabilité sociale. Le terme « choquant » est utilisé familièrement de manière à souligner l'aspect presque dramatique de la dérive accomplie. La prise de conscience d'un usage jugé encore une fois comme excessif a également été soulevée par notre participante avec surprise, mais une surprise qui a pour elle été décisive : « *En fait je me suis dit si mes parents ils savent ça, je pense qu'ils m'arrachent mon téléphone et puis ils me disent "va dehors !" Du coup, ça m'a fait vraiment, ça m'a fait un peu peur. Je me suis dit non,*

c'est pas possible. » Pour notre participante, la notion de désirabilité sociale se traduit par la réaction hypothétique de ses parents, qui, selon elle, désapprouveraient ses excès et l'encourageraient à passer du temps « dehors ». Cette injonction, bien que vague, renvoie à une utilisation du temps plus acceptable : passer du temps en extérieur. Cette réflexion est intéressante, car elle nous introduit progressivement au concept d'utilisation réelle du temps de nos participant-es. En outre, cet extrait est à nouveau coloré par le vocabulaire de la peur et met en exergue la dimension émotionnelle et intime qui est liée avec l'usage d'un appareil qui fait désormais partie intégrante de la vie de chacun-e.

Si l'on observe à présent les dires de David (62 ans, agent call center), par opposition le plus âgé de nos sujets, on retrouve un discours différent sur la représentation du temps passé sur les réseaux sociaux : « *Et du coup, à un moment donné, je me suis dit ouais, c'est vrai que là, peut-être qu'il y avait dans le tas que je te disais entre 1h et 2h, il y avait peut-être 1h de TikTok par jour. Et ça, ça me paraissait quand même vraiment excédentaire quoi.* » Certes, la limite de ce qui est tolérable est également fixée par notre sujet, le mot « excédentaire » vient délimiter une action légitime de celle illégitime, d'un temps qui serait littéralement en trop. Toutefois, la comparaison souligne une représentation différente liée à l'usage des écrans. Nos jeunes participant-es situent leur temps d'utilisation entre 3h et 7h par jour, alors que David considère 1h quotidienne de réseaux sociaux par jour « excédentaire ». Cette considération peut s'expliquer par un manque d'intérêt relaté chez les adultes plus âgés (Nguyen et al., 2021) à l'égard du temps passé sur les réseaux sociaux.

Cette hypothèse est d'autant plus appuyée lorsqu'on comprend que le lien d'intimité entre le smartphone et l'utilisateur-trice n'est pas ressenti de la même manière pour notre sexagénaire (David) : « *En général, je fais rarement beaucoup plus qu'une demie heure sur ces trucs-là. Et tu vois comme l'autre jour, sur TikTok, j'ai vu le temps est passé et j'étais là "Ouf non, là franchement, c'est bon, on peut passer à autre chose !" (rires).* » L'utilisation du terme « ces trucs-là » pour désigner de manière générale les réseaux sociaux reflète une volonté de minimiser leur importance. Cela suggère qu'il n'a pas une grande estime pour ces plateformes, et plus particulièrement pour TikTok. Sa perception de cette plateforme est en conflit avec ses propres valeurs. Ce paradoxe est pertinent dans nos observations : bien que David cherche à se distancier verbalement de TikTok, il reste un utilisateur régulier et a même ressenti le besoin de faire une pause numérique de cette plateforme en raison de sa consommation jugée excessive. Ce comportement révèle que, bien que le rapport aux écrans puisse varier selon les générations, l'identité sociale des participants, y compris leur genre, joue également un rôle crucial dans leurs modes d'utilisation (Jouët, 2000). On pourrait en effet supposer qu'un homme d'un certain âge qui admet passer des heures sur une application associée à un public jeune et majoritairement féminin pourrait ressentir un conflit avec l'image de genre qu'il souhaite projeter.

L'importance de la communication et du maintien du lien social

La communication joue un rôle clé dans la compréhension des phases de déconnexion numérique. Lorsqu'interrogé-es sur la question des liens sociaux en rapport avec leurs écrans, nos participant-es admettent y trouver un certain confort. Béatrice s'exprime sur l'application WhatsApp qu'elle utilise quotidiennement sans pour autant la considérer comme une nuisance : « *En fait, c'est fou parce qu'on le considère pas comme un réseau social alors que ça l'est clairement, tu vois. Donc au final, j'utilise*

énormément WhatsApp euh...pour discuter comme je pense aujourd'hui la moitié des gens. » La délimitation entre ce qui est perçu comme un réseau social ou non devient arbitraire, car certaines applications (comme ici WhatsApp) ont pris une place tellement fondamentale dans la vie de nos sujets qu'il n'est même plus envisageable de se retirer de celles-ci, même de manière ponctuelle.

Eléonore (43 ans, Communication & Sales Manager) appuie d'autant plus cet aspect de sa vie sociale en nous expliquant que lors de sa digital detox, elle ne va jamais se déconnecter complètement, car : « [...] *c'est juste pour la sécurité, je suis joignable, etc.* » nous dit-elle, en mentionnant en amont comme exemple l'âge avancé de ses parents. Le maintien des liens sociaux prime ainsi sur toute forme de déconnexion. Ce comportement s'inscrit dans une logique où le sujet a comme l'obligation d'être constamment joignable sur son téléphone (Mannell, 2019), ce qui rend certaines pratiques de déconnexions impensables pour certains sujets. Dès lors, cela nous indique qu'une certaine liste des priorités est présente chez nos sujets pour encadrer leur digital detox avec tout de même une logique rationnelle de distanciation du smartphone. Il est socialement reconnu et accepté de prendre soin des siens, ce comportement n'est donc pas retenu transgressif au sens des normes sociales.

De plus, la présence d'une forme de communication plus authentique apparaît également comme une conséquence de certaines expériences de pause digitale, cela de par le besoin d'aller rechercher une connexion avec les proches et la famille qui n'aurait pas nécessairement lieu autrement (Pennington, 2020). En couple lors de sa première longue digital detox, Alphonse nous explique qu'un changement de communication a eu lieu avec sa partenaire. En ce sens, ils ont décidé – pour honorer les termes de la pause digitale – de correspondre via un échange sporadique d'emails : « *On faisait plus attention, on y mettait un peu plus de cœur, sachant que ça allait être à hauteur d'un mail par semaine quoi.* » Du fait que même l'application de messagerie WhatsApp avait été écartée, car selon lui les informations étaient « *très très bateau* », le couple a redécouvert une forme de communication cette fois-ci plus profonde, et considérée comme plus « *riche* », notamment au vu de la rareté de ces échanges.

Notre répondante la plus jeune, Charlotte, rejoint Alphonse dans l'argumentaire de la communication améliorée au sein du couple : « *Et puis avec au final mon copain aussi, parce que finalement ça arrive aussi. Quand t'es confortable avec quelqu'un, de vite aller sur ton tel, voilà. Et je dirais que ça a un peu coupé ça, donc je pense que ça a amélioré en tout cas les discussions, les conversations. Je pense que c'est bien.* » La prise de distance avec son smartphone est interprétée dans ce cas de figure comme un élément thérapeutique pour la communication de notre participante au sein même de son couple. En faisant cela, Charlotte souligne les attentes sociales associées au couple, même en ce qui concerne l'utilisation du smartphone. Cette conception du smartphone comme jouant le rôle d'une barrière communicative a été étudiée et contrastée par Lapierre et Custer (2020, p. 20) qui soutiennent que : « [...] contrary to what others have suggested (e.g., Turkle, 2012, 2015), this study did not find that smartphone use harms how much participants communicate with their romantic partners or limits the exchange of affectionate communication. » Le smartphone peut donc faire office de bouc émissaire pour expliquer des comportements allant à l'encontre des attentes normatives vis-à-vis du couple.

Béatrice, également, fait l'expérience d'un changement dans sa forme privilégiée de communication après sa digital detox. Elle affirme avoir développé une nouvelle habitude : « *Du coup, oui, parce que je n'appelais jamais personne avant. Aujourd'hui,*

je suis beaucoup plus au téléphone. » Notre participante nous suggère un véritable « avant » qui signale rhétoriquement un « après ». Est-ce une manière de souligner l'importance de cette pause numérique dans sa vie communicative ? Ou plutôt la tentative de nous faire part d'une forme d'accomplissement personnel ? Elle poursuivra en effet par une justification : « *Et en fait quand tu communique avec quelqu'un par message, tu n'as pas d'ocytocine, alors que par appel oui.* » L'intégration d'une justification scientifique à son changement de comportement fait apparaître une forme implicite de tactique de rationalisation donnée à son usage. En priorisant les appels sur les messages, la communication redevient presque « naturelle » vu qu'elle se voit couplée à celui que l'on surnomme « l'hormone de l'amour ». Cette affirmation résonne, comme le relate Jauréguiberry (2014, p.22), avec « l'expérience contemporaine du monde » qui ne cesse de mélanger vie en ligne et hors-ligne. Notre participante nous partage ainsi son savoir sur la question, en nous éclairant sur un usage qu'elle considère comme plus légitime. Ces indications de légitimation des usages se rapportent à des connaissances intrinsèques des valeurs établies. Les sujets savent reconnaître les délimitations sociales mises en place, ils peuvent faire la distinction entre ce qui est bien vu ou non, et cela indépendamment de leurs notions du phénomène de déconnexion numérique.

Représentations de la « digital detox », motivations et éléments déclencheurs

Nous avons pu observer que les participant-es sont soumis-es à une certaine forme de pression normative quant au temps passé sur leurs écrans, notamment quant à la manière dont celui-ci est dépensé. La perception effective de ce temps variera si celui-ci est investi sur les réseaux sociaux, à des fins de divertissements ou de maintien du lien social avec leurs pairs.

À présent, il nous faut analyser les dynamiques qui régissent le lancement dans une déconnexion digitale et si celles-ci intègrent des concepts ou valeurs propres aux participant-es eux/elles-mêmes. Cette étape est délicate, car la déconnexion numérique, comme l'invoque Kaun (2021), mérite une réflexion épistémologique. N'est-il pas vrai que nous vivons toutes et tous constamment dans un contexte d'hyperconnexion ? De ce fait, il est difficile de se rendre compte des logiques qui sous-tendent une déconnexion à proprement parler. Il a donc été important de questionner nos sujets sur leur représentation de celle-ci, et de leur compréhension d'une forme de bien-être numérique telle qu'ils se l'idéalisent.

Plusieurs notions sont ressorties de nos entretiens. La maîtrise de soi, par exemple, apparaît presque évidente pour retrouver une forme de bien-être. Les participant-es aspirent ainsi presque à une symbiose avec leur smartphone, a contrario de la relation parasitaire qu'ils estiment trop souvent avoir. Alphonse argumente en effet dans cette direction, lorsqu'il nous dit : « *Donc pour moi le bien être numérique c'est maîtriser son outil et d'être toi maître du smartphone et pas l'inverse.* » Cette relation de maître-esclave nous invoque, au sens d'Hegel, la « dissymétrie fondamentale » (Badiou, 2016, p. 38) entre l'entité qui se trouve du côté de la jouissance et celle du côté du travail. Le smartphone possède ici une certaine emprise psychologique sur notre participant qui pense « *très clairement être addict* » à celui-ci, au point où il en « *souffre* » et cherche un remède à sa situation.

D'autres discours invoquent également ce thème, « *c'est surtout salutaire* » nous dit David, le plus âgé de nos répondant-es, en abordant la notion de digital detox : « *En n'ayant plus, bah tu reprends ta vie en main, quelque part. Et puis tu arrives à te dire*

ben voilà, ça c'était vraiment ton cerveau qui était pas dans le bon mode, tu vois, il est dans un mode qui est un peu se laisser faire, se laisser aller. Et puis tu te dis bon ben autant reprendre la main sur les choses. » Notre sujet se déresponsabilise ici d'une pratique qu'il juge illégitime en accusant une force externe : c'est le « cerveau » qui ne se comporte pas comme il faudrait, qui se laisse porter à l'oisiveté. Il est donc nécessaire, à la manière d'un tuteur, de corriger cette déviance.

Cette tactique de mise à distance entre l'utilisateur-trice et son smartphone telle qu'exécutée par David n'est pas un cas isolé. D'une manière encore plus spécifique, Béatrice, étudiante en psychologie, parvient à identifier la source même du défaut. Elle rapporte avoir un problème avec ses « *récepteurs de dopamine* » qui sont « *grillés, toastés, tu vois.* » Ce même surmenage a su faire office pour elle de motivation pour entreprendre une digital detox, après avoir découvert le principe des « dopamine detox » en ligne. Cette pratique similaire et parfois même parallèle à la digital detox consiste à retirer les sources de gratification instantanées (réseaux sociaux, alcool, jeux vidéo, pornographie, etc.) pour regagner en motivation, productivité, concentration, etc. Néanmoins, le phénomène est encore largement débattu parmi les expert-es sur la question qui voient à travers cette pratique un manque de données scientifiques capables de créditer les présumés bienfaits de celle-ci et soulignent même les méfaits sur la santé physique et mentale d'une telle approche (Desai et al., 2024).

Pour justifier son usage, Béatrice argumentera : « [...] *si je veux vraiment m'abandonner dans le truc, j'ai envie de le faire consciemment.* » Encore une fois, on retrouve une mise à distance de cette responsabilité. Le faire « consciemment » indique une altérité implicite avec le fait de le faire « inconsciemment ». En d'autres termes, la responsabilité est redirigée vers une cause externe afin de justifier un comportement négatif qui entraverait celui que nos sujets imaginent positif pour eux. Cependant, la culpabilité demeure. Ainsi, conscientiser son usage s'avère pour notre participante l'alternative idéale pour pallier son usage jugé transgressif des écrans. Lorsqu'elle se perçoit comme maître de ses actions, l'usage est alors considéré comme un choix et n'est plus associé à « l'addiction ».

Cette panoplie de motivations et d'explications met en exergue l'importance d'un spectre entre un usage excessif et régulé bel et bien établi dans nos sociétés connectées et la volonté de nos participant-es d'apparaître comme des individus équilibrés lors de nos échanges. Cet équilibre tend à valoriser le contrôle, la maîtrise de soi et la productivité dans un environnement où la gestion du temps joue un rôle clé dans nos vies.

Productivité, travail et amélioration de soi

Pour nos sujets, être maîtres de leurs actes et non dépendants de leurs outils numériques possède une importance capitale dans la relation qu'ils entretiennent avec leurs écrans. Cependant, la justification de cette désintoxication ne s'arrête pas là. « *C'était en gros une grosse perte de temps* » nous dit Charlotte, pour résumer cette motivation essentielle qui fait l'unanimité dans les réponses de notre échantillon pour expliquer leur déconnexion numérique. Le temps, ce bien en quantité limitée que chaque individu se défend de devoir utiliser de la manière la plus adéquate. Mais alors, qu'en est-il du temps pour ainsi dire « récupéré » pendant une digital detox ? Eléonore, enthousiaste de son expérience, nous apporte un élément de réponse crucial : « [...] *tout d'un coup bah je dessine, j'écris ou j'ai un projet ou je lis et je suis fière de moi. Et*

je me dis bah non voilà, là c'était productif, j'ai fait quelque chose, j'ai avancé dans ma démarche enfin je sais pas de...d'évoluer (rires). » Ces éléments de réponse correspondent à des valeurs qui ont une importance capitale dans notre analyse. Les alternatives à l'action de scroller sur les réseaux sociaux présentées par notre participante ont toutes un point en commun : elles avancent la créativité, la productivité et l'amélioration de soi.

Cette constellation d'activités se rapporte ainsi de près ou de loin à la notion d'accomplissement. Selon l'essayiste Han (2015), cet excès dans le travail et la performance se transforme en auto-exploitation, une forme de manipulation qui se révèle être encore plus efficace pour exploiter les individus. Ainsi, étant pris dans une logique de recherche constante de formes d'activités productives, au sens capitaliste du terme, les sujets se retrouvent, argumente-t-il, plongés dans une société où cette recherche tant espérée de liberté devient paradoxale. Ce paradoxe se retrouve dans ces actions de nature intellectuelle qui permettraient à Eléonore « d'avancer » dans sa « démarche » et « d'évoluer », des notions abstraites qui ne visent aucun but tangible, mais qui font écho à un vocabulaire du travail. Ces termes suggèrent plutôt l'accumulation d'un capital cognitif et humain basé sur les compétences de chacun. Ce capital humain, comme décrit par Méda (1999), augmente selon l'implication des individus dans cette accumulation de productivité et de connaissances. Elle avance par ailleurs que « les individus bien éduqués et bien formés, qui poursuivent des études plus longtemps, utilisent le capital de façon plus efficace, de telle sorte que la productivité de celui-ci s'accroît » (ibid., p. 349). Une hypothèse qui confirmerait la pression normative à performer de nos sujets, pour la plupart en pleine formation académique ou ayant déjà obtenu un titre universitaire, à l'exception de David.

Or, la notion de productivité est également ressortie de manière sous-jacente lors de notre entretien avec lui, notamment lorsque nous discutons de son temps passé sur TikTok :

Enquêteur : *« il y a le côté où c'était pas productif, c'est ça aussi, si je comprends bien ? »*

David : *« C'est ça. Alors bien sûr, tu as passé un petit moment sympa, mais voilà, en dehors de ça... Sinon, tu peux regarder toute la journée ça, ça sera très sympa toute la journée, mais... Ça va pas te faire avancer beaucoup le schmilblick ! (rires). »*

Cette dualité entre ce qui pourrait être « très sympa », mais qui pour autant ne « va pas te faire avancer » est cependant à remettre dans son contexte d'usage. Notre sujet sait adopter la tactique idéale pour utiliser son temps à bon escient, il va visionner du contenu qu'il considère « plus intéressant » et qui va lui apporter « plus de satisfaction » nous dit-il. De ce fait, parfois, son algorithme lui proposait des vidéos d'exercices d'entraînement sportif ou de recettes de cuisine – des activités qu'il valorise ouvertement : *« Là ça me gêne pas, parce que c'est des trucs que je sais que ça peut avoir un intérêt, que je vais... je vais y retourner, je peux... je peux y retourner facilement, ça peut être intéressant. »* Il existe donc une distinction entre les « bons » et les « mauvais » contenus pour notre participant sur cette plateforme. Ce principe rejoint les écrits de Schellewald (2023) qui insiste sur l'importance de la personnalisation de la page « for you » de l'application TikTok afin que celle-ci soit considérée comme un espace où l'individu se sent à l'aise dans son utilisation.

Par ailleurs, le lexique employé par David se rapporte directement à la qualité du contenu visionné. Certaines vidéos sur TikTok sont considérées comme inutiles et manquent d'intérêt. Si c'est uniquement le plaisir visuel qu'il recherche, David dira qu'il y a « [...] assez d'autres choses que je peux regarder à la télévision, etc. » Un élément intéressant à relever, car il compare le smartphone à la télévision - un média dont aucun autre sujet n'a jamais fait mention. Pour autant, le petit écran sait lui aussi produire un sentiment d'anxiété face à la quantité astronomique de choix visionnable en tout temps et en tout lieu, notamment avec les services de streaming actuels où chaque choix de programme est débattu en relation avec la notion de perte de temps (Samuel, 2017).

Cette intervention nous rappelle que les différentes habitudes d'usage des écrans de nos sujets, ainsi que la relation qu'ils entretiennent avec ces écrans en question, sont également intimement liées à leur âge. Cette distinction peut d'ailleurs affecter leur interprétation personnelle de la notion d'excès. En ce sens, Alphonse nous livre son interprétation de celle-ci qui l'affecte tout particulièrement :

Enquêteur : « [...], mais toi donc tu trouves que c'est excessif ? »

Alphonse : « Moi je suis totalement d'accord que c'est excessif ! Et ça me fait très flipper si on fait le calcul de voir le nombre d'heures qui sont passées chaque jour... [...] ton temps actif journalier qui est passé sur un téléphone qui sont prises sur les heures de sommeil, travail, productivité et ça me fait flipper. »

Dans cet extrait, le thème de la productivité est manifeste. Notre participant est « d'accord », alors que la question ne lui est pourtant pas posée dans ce sens-là. L'excès, associé à son usage des écrans, résonne néanmoins comme indubitable. Cette évidence est d'autant plus accentuée par la peur de la perte de contrôle sur sa journée. Les termes « excessif », « flipper », « temps pris sur », « addict », « souffre » dénotent tous de manière incontestée d'une connotation négative de son utilisation des écrans. Sa vision du temps est ici mesurée en « journée active », un concept qui renvoie donc à une journée de labeur, où des actions productives se doivent d'être accomplies. Encore une fois, c'est au téléphone que revient la « faute », car il vient entraver une conduite légitime avec l'introduction d'un temps de loisir littéralement à portée de main.

Une étude de Baumer et ses co-auteurs-trices (2013) a révélé une corrélation entre le statut académique et des inquiétudes liées à la productivité. De ce fait, le statut d'étudiant universitaire de certains de nos sujets (Alphonse, Béatrice et Charlotte) peut également impacter leur relation à la productivité. En effet, cette problématique apparaît comme une constante dans l'esprit de nos sujets, elle doit être atteinte coûte que coûte pour éviter ce sens de culpabilité qui semble prêt à les assaillir au moindre faux pas. Il nous importait donc de comprendre si ces actions étaient réelles ou simplement imaginaires, un point sur lequel Charlotte s'est exprimée : « Ou par exemple au lieu de scroller pendant 30 minutes, je pourrais aller sur ma bibliothèque et prendre un livre que je me dis depuis deux ans que je vais lire ou alors aller me balader dehors ou des trucs comme ça. J'ai l'impression que ça me fait procrastiner beaucoup plus que ce que je devrais et beaucoup plus que si je n'avais pas de téléphone en fait. » L'aspect lié au facteur de désirabilité sociale dans cet échange est fondamental. Les termes « procrastiner », « attarder », sont employés en rapport avec son temps passé sur son smartphone. Le conflit est mis en lumière par l'invocation

d'activités parallèles qui « devraient » selon elle remplacer l'action de scroller sur son téléphone.

Or, dans la pratique, rien ne l'empêche réellement de lire ce livre, mais cet exemple tend à la rapprocher d'une activité intellectuelle socialement valorisée. Ainsi, le discours idéologique dominant se manifeste un peu plus : le livre est culturellement prisé, là où les vidéos sur TikTok ne le sont pas. Par conséquent, le plaisir qui en ressort est « ruiné » par la prise de conscience de ce qui « a été » fait, en opposition à ce qui « aurait dû » être fait.

CONCLUSION

En résumé, ce mémoire a cherché à comprendre la pratique émergente de la « digital detox » dans un contexte social où la présence des technologies de l'information et de la communication est devenue non seulement omniprésente, mais également essentielle au fonctionnement des individus dans leur quotidien. Cette digital detox, souvent perçue comme une tentative de déconnexion ou de pause temporaire, a été analysée ici non pas comme un simple rejet de la technologie, mais comme une pratique complexe, marquée par une négociation entre les normes sociales et les valeurs et désirs de nos sujets.

À travers une analyse qualitative des discours et des habitudes d'usage des écrans de nos participant-es, cette recherche a révélé que la digital detox n'est pas synonyme d'une rupture complète avec l'usage des smartphones. Au contraire, elle représente souvent une forme de désengagement qui repose sur des tactiques où les individus tentent de moduler leur usage pour répondre à des besoins spécifiques, tels que le maintien de la communication, l'approbation sociale ou encore la volonté d'être productifs, créatifs et d'avancer dans leur quête d'amélioration personnelle. En effet, le thème de la productivité s'est avéré être l'une des principales motivations derrière la déconnexion numérique, avec le désir de rétablir un équilibre entre l'utilisation des réseaux sociaux et le bien-être personnel. Dans une société où la productivité, l'amélioration de soi et le besoin de performer sont devenus des valeurs dominantes, la gestion du temps passé sur les écrans et son interprétation devient un enjeu majeur pour les individus. Par conséquent, la digital detox apparaît ainsi comme une réponse à ces pressions, un moyen pour les individus de reprendre le contrôle sur leur temps et de retrouver leur attention, dans un environnement où les sollicitations constantes du smartphone rendent la tâche ardue.

De ce fait, ce travail a également mis en lumière l'importance du cadre social et des normes relatives à l'usage des technologies numériques qui sont elles-mêmes en constante évolution. Les utilisateurs-trices qui pratiquent une digital detox ne le font pas uniquement pour leur propre bénéfice, mais aussi en réponse à des pressions sociales et à des attentes normatives. Ce processus de régulation volontaire et temporaire de l'usage des écrans est conceptualisé par ce que Michel de Certeau (1990) appelle des « tactiques » d'utilisateurs-trices. Ces tactiques sont les tentatives de s'adapter à un environnement numérique que les sujets ne contrôlent plus, afin d'en faire un usage toléré. C'est pourquoi, au lieu de se couper entièrement de leur smartphone, les individus vont plutôt choisir des moments précis de la journée pour

une utilisation plus intense, ou alors rationaliser l'utilisation du smartphone à un contexte de communication uniquement, conscientiser leur usage de celui-ci ou encore ne visionner que du contenu jugé pertinent.

De plus, la notion de digital detox en tant que pratique de régulation des usages numériques soulève également des questions importantes sur la manière dont la technologie influence notre construction identitaire ainsi que notre gestion des relations sociales. Dans un monde où les interactions sociales passent de plus en plus par des plateformes numériques, se déconnecter requiert de la part des participant-es le besoin de se justifier auprès de leurs pairs. Cette dimension illustre la réalité sociale d'aujourd'hui où la vie en ligne ne peut plus être dissociée de celle hors ligne.

Cependant, il est important de reconnaître que la digital detox en tant que phénomène est loin d'être homogène. Parmi nos enquêté-es, les motivations, les pratiques et les effets de cette déconnexion numérique varient d'un individu à l'autre, en fonction de facteurs tels que l'âge, le statut professionnel, le niveau de connaissance en technologie ou encore les valeurs personnelles. Cette diversité soulève des questions sur l'accessibilité de la digital detox pour les différentes catégories de la population. Il ne faut pas oublier qu'elle est majoritairement, comme le signale Jauréguiberry (2014, p. 20) : « [...] portée par des personnes qui ne sont ni en difficulté économique (au contraire, elles appartiennent en majorité aux couches moyennes et supérieures), ni culturellement marginalisées (elles ont toutes un diplôme, un emploi et mènent plusieurs activités sportives ou culturelles), ni en déficit cognitif face aux technologies (elles les manipulent depuis des mois ou des années). » Cette multitude d'aspects permet d'encadrer de manière correcte nos enquêté-es. Dès lors, cette disposition favorable à la digital detox représente d'une certaine façon une limite dans cette recherche qu'il est important de mentionner. Il serait donc pertinent pour une recherche future de s'intéresser notamment aux groupes moins sensibilisés à ces problématiques ou pour qui l'accès à une déconnexion volontaire est moins évident. De même, il serait également intéressant d'étendre cette recherche à la dimension économique du sujet, en analysant par exemple de manière approfondie tout l'univers entourant le marché de la digital detox.

En conclusion, ce travail a permis de mettre en exergue les motivations et justifications des sujets qui apprennent à négocier leurs valeurs et désirs à des normes sociales d'usage des écrans établies. La déconnexion numérique n'est pas synonyme de résistance, mais répond au contraire aux tensions contemporaines entre connectivité constante et quête de bien-être. En tant que telle, la digital detox apparaît non seulement comme une approche actuelle au contexte de surconnexion numérique, mais aussi comme une expression des tensions plus larges entre les volontés de l'individu et les impératifs productivistes et consuméristes de notre société moderne. Le phénomène de déconnexion numérique mérite donc une attention continue pour nous permettre de constater de l'évolution de notre rapport à la technologie dans un monde où le futur est autant synonyme d'innovations que d'inquiétudes.

RÉFÉRENCES

- Aagaard, J.** (2021). Beyond the rhetoric of tech addiction: Why we should be discussing tech habits instead (and how). *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 20(3), 559–572. <https://doi.org/10.1007/s11097-020-09669-z>
- Aranda, J. H., & Baig, S.** (2018). Toward "JOMO": the joy of missing out and the freedom of disconnecting. In *Proceedings of the 20th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services (MobileHCI '18)* (pp. 1–8). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3229434.3229468>
- Badiou, A.** (2016). Maîtres et esclaves chez Hegel. *Sud/Nord*, 27, 35-47. <https://doi.org/10.3917/sn.027.0035>
- Baker, Z. G., Krieger, H. G., & LeRoy, A. S.** (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Balleys, C.** (2017). Socialisation adolescente et usages des médias sociaux: La question du genre. *Revue des politiques sociales et familiales*, (125), 33-44. <https://doi.org/10.3406/caf.2017.3241>
- Bauman, Z.** (2005). *Liquid Life*. Polity Press.
- Baumer, E. P. S., Adams, P., Khovanskaya, V. D., Liao, T. C., Smith, M. E., Schwanda Sosik, V., & Williams, K.** (2013). Limiting, leaving, and (re)lapsing: An exploration of Facebook non-use practices and experiences. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 3257–3266). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/2470654.2466446>
- Becker, H. (2002).** Concepts. Dans H. S. Becker (Éd.), *Les ficelles du métier : Comment conduire sa recherche en sciences sociales* (pp. 179–232). Paris : La Découverte. <https://doi.org/10.3917/dec.becke.2002.01>
- Boullier, D.** (2016). *Sociologie du numérique*. Armand Colin. <https://doi.org/10.3917/arco.boull.2016.01>
- Bucher, T.** (2020). Nothing to disconnect from? Being singular plural in an age of machine learning. *Media, Culture & Society*, 42(4), 610-617. <https://doi.org/10.1177/0163443720914028>
- Cambridge Dictionary.** (n.d.). Detox. In *Cambridge Dictionary*. Téléchargé à partir de <https://dictionary.cambridge.org/fr/dictionnaire/anglais/detox>
- Citton, Y.** (2014). Introduction. Dans : Yves Citton (éd.), *L'économie de l'attention: Nouvel horizon du capitalisme ?* (pp. 7-31). Paris: La Découverte. <https://doi.org/10.3917/dec.citto.2014.01.0007>
- de Certeau, M.** (1990). *L'invention du quotidien*. Gallimard.
- Desai, D., Patel, J., Saiyed, F., Upadhyay, H., Kariya, P., & Patel, J.** (2024). A literature review on holistic well-being and dopamine fasting: An integrated approach. *Cureus*, 16(6), e61643. <https://doi.org/10.7759/cureus.61643>

- DremIjuga, R.** (2018). The Process and Affordances of Platform-Specific Social Media Disconnection. *Studies of Transition States and Societies*, 10(2). <https://doi.org/10.58036/stss.v10i2.674>
- Flichy, P.** (2004). L'individualisme connecté entre la technique numérique et la société. *Réseaux*, no°124, 17-51. <https://www.cairn.info/revue--2004-2-page-17.htm>.
- Franks, J., Chenhall, R., & Keogh, L.** (2023). Conceptual framework for temporal discontinuance experiences of social media users: What factors are responsible? *Convergence*, 29(1), 225–245. <https://doi.org/10.1177/13548565211057517>
- Garmon, I.** (2023). *Les "petits gestes" dans leur anthropologie communicationnelle : Étudier la "digipulation" des applications mobiles* [Thèse de doctorat, Sorbonne Université]. HAL. <https://theses.hal.science/tel-04101090>
- Gaudiaut, T.** (2024, 2 mai). Combien de temps les jeunes passent-ils devant les écrans ? *Santé*. Téléchargé à partir de [https://fr.statista.com/infographie/32191/evolution-du-temps-ecran-chez-les-enfants-et-adolescents-en-france/#:~:text=D'apr%C3%A8s%20une%20%C3%A9tude%20r%C3%A9cente,\(13%2D19%20ans\)](https://fr.statista.com/infographie/32191/evolution-du-temps-ecran-chez-les-enfants-et-adolescents-en-france/#:~:text=D'apr%C3%A8s%20une%20%C3%A9tude%20r%C3%A9cente,(13%2D19%20ans)).
- Gomez, R., Foot, K., Young, M., Paquet-Kinsley, R., & Morrison, S.** (2015). Pulling the plug visually: Images of resistance to ICTs and connectivity. *First Monday*, 20(11). <https://doi.org/10.5210/fm.v20i11.6286>
- Gorz, A.** (2003). *L'immatériel : connaissance, valeur et capital*. Galilée.
- Han, B.-C.** (2015). *The Burnout Society*. Stanford University Press.
- Harkin, L. J., & Kuss, D.** (2021). "My smartphone is an extension of myself": A holistic qualitative exploration of the impact of using a smartphone. *Psychology of Popular Media*, 10(1), 28–38. <https://doi.org/10.1037/ppm0000278>
- Hesselberth, P.** (2018). Discourses on disconnectivity and the right to disconnect. *New Media & Society*, 20(5), 1994–2010. <https://doi.org/10.1177/1461444817711449>
- Jauréguiberry, F.** (2014). La déconnexion aux technologies de communication. *Réseaux*, 186, 15-49. <https://doi.org/10.3917/res.186.0015>
- Jorge, A.** (2019). Social Media, Interrupted: Users Recounting Temporary Disconnection on Instagram. *Social Media + Society*, 5(4). <https://doi.org/10.1177/2056305119881691>
- Jorge, A., Amaral, I., & Alves, A.** (2022). "Time Well Spent": The Ideology of Temporal Disconnection as a Means for Digital Well-Being. *International Journal Of Communication*, 16, 22. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/18148>
- Jouët, J.** (2000). Retour critique sur la sociologie des usages. *Réseaux*, 18(100), 487-521. <https://doi.org/10.3406/reso.2000.2235>
- Karppi, T., Chia, A., & Jorge, A.** (2021). In the mood for disconnection. *Convergence*, 27(6), 1599–1614. <https://doi.org/10.1177/13548565211034621>

- Katz, J. E., & Aspden, P.** (1998). Internet dropouts in the USA: The invisible group. *Telecommunications Policy*, 22(4–5), 327-339. [https://doi.org/10.1016/S0308-5961\(98\)00013-5](https://doi.org/10.1016/S0308-5961(98)00013-5)
- Kaun, A.** (2021). Ways of seeing digital disconnection: A negative sociology of digital culture. *Convergence*, 27(6), 1571-1583. <https://doi.org/10.1177/13548565211045535>
- Kitsuse, J. I., & Spector, M.** (1973). Toward a Sociology of Social Problems: Social Conditions, Value-Judgments, and Social Problems. *Social Problems*, 20(4), 407–419. <https://doi.org/10.2307/799704>
- Lapierre, M. A., & Custer, B. E.** (2021). Testing relationships between smartphone engagement, romantic partner communication, and relationship satisfaction. *Mobile Media & Communication*, 9(2), 155-176. <https://doi.org/10.1177/2050157920935163>
- Liu, Y., & He, J.** (2021). “Why are you running away from social media?” Analysis of the factors influencing social media fatigue: An empirical data study based on Chinese youth. *Frontiers in Psychology*, 12, 674641. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.674641>
- Mannell, K.** (2019). A typology of mobile messaging’s disconnective affordances. *Mobile Media & Communication*, 7(1), 76-93. <https://doi.org/10.1177/2050157918772864>
- Méda, D.** (1999). *Qu'est-ce que la richesse ?* Aubier. Paris.
- Moati, P.** (2016). Chapitre 1. La consommation, méta-valeur de la société. Dans P. Moati, *La Société malade de l'hyperconsommation* (pp. 23-64). Paris: Odile Jacob. <https://doi.org/10.3917/oj.moati.2016.01>
- Moe, H., & Madsen, O. J.** (2021). Understanding digital disconnection beyond media studies. *Convergence*, 27(6), 1584-1598. <https://doi.org/10.1177/13548565211048969>
- Nguyen, M. H.** (2021). Managing social media use in an “Always-On” society: exploring digital wellbeing strategies that people use to disconnect. *Mass Communication and Society*, 24(6), 795-817. <https://doi.org/10.1080/15205436>
- Nguyen, M. H., Hargittai, E., Fuchs, J., Djukaric, T., & Hunsaker, A.** (2021). Trading spaces: How and why older adults disconnect from and switch between digital media. *The Information Society*, 37(5), 299-311. <https://doi.org/10.1080/01972243.2021.1960659>
- Nova, N.** (2018). *Figures mobiles : une anthropologie du smartphone*. [Thèse de doctorat. Université de Genève]. HAL. <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01907837>
- Papinot, C.** (2013). Erreurs, biais, perturbations de l'observateur et autres « mauvais génies » des sciences sociales. *SociologieS*. <http://journals.openedition.org/sociologies/4534>
- Pennington, N.** (2020). Quitting social media: a qualitative exploration of communication outcomes. *Qualitative Research Reports in Communication*, 22(1), 30–38. <https://doi.org/10.1080/17459435.2020.1817140>

- Proulx, S.** (2016). La Critique du Capitalisme Cognitif. In *Perspectives critiques en communication: Contextes, théories et recherches empiriques, tome 1* (pp. 191-212). Presses de l'Université du Québec. <https://doi.org/10.1515/9782760544581-010>
- Ravindran, T., Yeow, A. C., & Hoe Lian, D. G.** (2014). Antecedents and effects of social network fatigue. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65(11), 2306-2320. <https://doi.org/10.1002/asi.23122>
- Reinecke, L., Gilbert, A., & Eden, A.** (2022). Self-regulation as a key boundary condition in the relationship between social media use and well-being. *Current opinion in psychology*, 45, 101296. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.008>
- Samuel, M.** (2017). Time wasting and the contemporary television-viewing experience. *University of Toronto Quarterly*, 86(4), 78-89. <https://doi.org/10.3138/utq.86.4.78>
- Sauvayre, R.** (2013). *Les méthodes de l'entretien en sciences sociales*. DUNOD. <https://doi.org/10.3917/dunod.sauva.2013.01.0103>
- Schellewald, A.** (2023). Understanding the popularity and affordances of TikTok through user experiences. *Media, Culture & Society*, 45(8), 1568-1582. <https://doi.org/10.1177/01634437221144562>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K.** (2022). The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1: Spring 2022). <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Simion, O., & Dorard, G.** (2020). L'usage problématique des réseaux sociaux chez les jeunes adultes : Quels liens avec l'exposition de soi, l'estime de soi sociale et la personnalité ? *Psychologie Française*, 65(3), 243-259. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2019.05.001>
- Turel, O.** (2016). Untangling the complex role of guilt in rational decisions to discontinue the use of a hedonic information system. *European Journal of Information Systems*, 25(5), 432-447. <https://doi.org/10.1057/s41303-016-0002-5>
- Vanden Abeele, M. M. P., Halfmann, A., & Lee, E. W. J.** (2022). Drug, demon, or donut? Theorizing the relationship between social media use, digital well-being and digital disconnection. *Current Opinion in Psychology*, 45, pp. 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.007>
- Vieira, L.** (2019). La déconnexion numérique ou l'art du contre-pied. *Sciences de la société*, 103, 28-39. <https://doi.org/10.4000/sds.9723>

ANNEXES

1. Formulaire de consentement

Formulaire de consentement

Entretien sur la « Digital Detox »

(Medialab, Université de Genève)

Nasca Gabriel

JJ.MM.AAAA

Participant-e

Je soussigné-e _____ accepte de participer à un entretien enregistré, dans lequel je m'engage à répondre sur mon expérience de déconnexion numérique dans le cadre d'une recherche de mémoire pour l'étudiant Gabriel Nasca en master de Journalisme et Communication digitale. J'ai conscience que toutes les données récoltées sont protégées par l'anonymat et ne feront l'objet d'aucune diffusion numérique.

Enquêteur

Je m'engage à rendre non reconnaissable l'identité de la personne interviewée lors de la restitution des contenus partagés mais aussi des propos de l'entretien. Je mobiliserai les données récoltées à des fins de réflexions universitaires. Toutes les données récoltées sont anonymes et protégées sur un ordinateur privé. Toutes les données seront détruites à l'issue du travail de Master.

Signature Participant-e

Signature Enquêteur

2. Grille d'entretien

Introduction :

- Accueil de l'enquêté(e) et établissement d'un climat de confiance.
- Présentation de l'objectif de l'entretien et du sujet à aborder et début de l'enregistrement audio.
- Poser quelques questions sur l'activité de formation professionnelle de la personne/formation et le niveau d'étude/activité professionnelle des parents

Partie 1 : Utilisation personnelle du smartphone et des réseaux sociaux (10 minutes) :

Avant d'explorer ton expérience de « digital detox », parlons de ton utilisation quotidienne des smartphones / appareils connectés.

1. Pourrais-tu me décrire une journée type d'utilisation des applications que tu as ? Du réveil au coucher ? Quelle application utilises-tu pour faire quoi ?
2. De quelle manière est-tu présent(e) sur les réseaux sociaux ? Qu'est-ce que tu partages avec qui ? Quelles règles te fixes-tu et lesquelles sont difficiles à respecter ?
3. A quelle fréquence utilises-tu les réseaux sociaux ? (Pour scroller, poster, etc.)
4. Est-ce que tu considères ton smartphone comme une extension de toi-même ?
5. Penses-tu qu'il peut être mis de côté sans grande difficulté ?
6. Comment est-ce que ton utilisation du smartphone a évolué au fil du temps ? Quels sont les aspects de ta vie quotidienne qui sont facilités par cet appareil ?
7. Dans quelle mesure est-ce que ton smartphone peut avoir une influence positive ou négative dans ton quotidien ?
8. Est-ce que ton temps d'écran te fait culpabiliser ?
9. Qu'est-ce que t'invoques la notion de « bien-être numérique » ? Est-ce tu en as déjà entendu parler ? Comment la définirais-tu ?

Partie 2 : Digital Detox et communication (25 minutes) :

Parlons maintenant de ton expérience de déconnexion numérique.

10. Qu'est-ce qui t'a incité à entreprendre une « digital detox » ?
11. Comment expliquerais-tu ton expérience à quelqu'un qui n'est pas familier avec la notion de « digital detox » ?

12. Quelles étaient tes attentes avant de commencer cette période de déconnexion ?
13. Quels étaient tes principaux objectifs dans cette déconnexion ?
14. Y avait-il des personnes ou des ressources qui t'ont inspiré à entreprendre cette démarche ? Peux-tu me les montrer ?
15. Est-ce que tu as été accompagné par un site / forum ?
16. Est-ce que tu as fait cette digital detox tout seul ou accompagné ?
17. As-tu mis en place des règles spécifiques pour cette déconnexion ? Est-ce que tu les as toutes respectées et si non, pourquoi ?
18. Quelles activités as-tu privilégiées pendant ta période de déconnexion ?
19. Comment as-tu communiqué ta décision à ton cercle d'amis / ta famille ? Quelle a été leur réaction ?
20. Comment as-tu maintenu les liens avec ton cercle d'amis / ta famille ?
21. Quels changements immédiats as-tu observés pendant ta déconnexion, que ce soit au niveau personnel ou social ?
22. As-tu rencontré des situations sociales qui impliquaient l'utilisation de ton smartphone ou l'accès aux réseaux sociaux ? Comment les as-tu gérées ?
23. As-tu eu des moments où tu voulais partager des choses en ligne ? Comment les as-tu gérés ?
24. As-tu eu des invitations ou événements sociaux impliquant l'utilisation des réseaux sociaux ? Comment les as-tu gérés ?
25. As-tu développé de nouvelles habitudes de communication lors de ta période de déconnexion ?
26. Y a-t-il eu des moments où tu as regretté ton choix de « digital detox » ?
27. Quels ont été les principaux avantages que tu as tirés de cette expérience ? Et les inconvénients ?
28. Est-ce que ta perception des réseaux sociaux a évolué depuis ta période de déconnexion ?
29. Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un envisageant une « digital detox » pour la première fois ?
30. As-tu eu des discussions approfondies avec ton cercle d'amis / ta famille sur ta période de déconnexion ?

Partie 3 : Impact social et isolement (15 minutes) :

Certains récits partagés par d'autres personnes ayant expérimenté une déconnexion comme la tienne mentionnent la difficulté initiale et la sensation d'isolement social lors de la cette « digital detox ».

31. As-tu ressenti les mêmes sentiments ? Comment les as-tu gérés ?
32. Quels étaient les moments les plus difficiles à surmonter pendant ta période de déconnexion ?
33. As-tu ressenti une certaine incompréhension ou isolement en raison de ton choix de déconnexion ?
34. As-tu ressenti une pression sociale pour rattraper le temps perdu en ligne après ta période de déconnexion ?
35. As-tu ressenti une augmentation ou une diminution de la qualité de tes interactions sociales pendant la « digital detox » ?
36. As-tu ressenti le besoin de te justifier auprès de ton cercle d'amis / ta famille ?
37. Est-ce que tu as cherché à créer des connexions plus authentiques en dehors du monde numérique ?

Partie 4 : Fin de la période de déconnexion et réflexions (10 minutes) :

Pour terminer, parlons de ton retour à la connexion numérique.

38. Est-ce que tu as repris tes habitudes d'avant ta période de déconnexion ?
39. Est-ce que tu es revenu sur les réseaux sociaux dont tu t'étais déconnecté ?
40. Comment as-tu vécu le retour à la connexion numérique ?
41. As-tu fait des ajustements dans ton utilisation quotidienne des réseaux sociaux / de ton temps d'écran ?
42. Pourrais-tu refaire une « digital detox » ? Pourquoi ?

Conclusion :

- Remerciement de l'enquêté(e) et retour sur anonymat des réponses + formulaire de consentement signé.
- Fin de l'enregistrement audio.

3. Grille d'analyse

Catégorie	Verbatims
Thème 1 : Usage(s) du smartphone et des réseaux sociaux dans la vie de tous les jours	
Représentations normatives ou morales	Alphonse : <ul style="list-style-type: none"> - « Ok... alors généralement je vais essayer que tout ce qui soit distraction, c'est-à-dire YouTube, 9Gag, Instagram que j'ai retéléchargé récemment ça ça va plutôt être en fin de journée. » - « ensuite ce sera les nécessités sociales et professionnelles donc mails et WhatsApp. » - « un peu de Youtube, même si Youtube j'ai supprimé toutes les chaînes de distraction pour que ce soit plus éducatif » - « C'est souvent du contenu à caractère humoristique parce que je considère qu'Instagram et ce genre de réseaux sont bons pour ça » - « je pense que Whatsapp obligatoirement parce que j'ai une relation à distance donc je suis très présent dessus à titre de plus d'une heure par jour juste pour parler avec ma copine que ce soit par appel ou juste par message » - « Ça m'arrive déjà de regarder des choses où j'apprends, mais je pense que mon smartphone je l'utilise principalement pour du divertissement c'est-à-dire pour rigoler que pour apprendre. Même si ça m'arrive de regarder des fois des documentaires ou des trucs intéressants. » - « Je suis en train de me niquer mes yeux, je suis en train de me niquer mon sommeil, je suis en train de me niquer ma vie. Bref. Grosse réalisation. » - « Je pense que ça isole et c'est aussi une question de.. comment dire.. les gens vont préférer rester sur leur écran ou appareil électronique parce que ça répond à ce que tu veux et que c'est quelque chose que tu maîtrises totalement. » - « J'étais pas encore avec ma copine et d'ailleurs y a eu je pense, enfin l'année où je l'ai fait avec ma copine c'était d'ailleurs assez difficile pour elle. Euh dans une ère où tout le monde est connecté, d'avoir un... un... comment dire...son bail qui était euh qui utilisait pas du tout son téléphone quoi. » - « Oui c'était une exception à la règle, mais je l'ai pas ressenti comme une exception en fait. C'était voilà c'est son anniversaire, je lui envoie un long message pour lui souhaiter joyeux anniversaire. Ça aurait pu être un long mail. »

	<ul style="list-style-type: none">- « C'est le téléphone qui te demande d'être disponible 24/24. T'as quand même une pression que ça soit conscient ou inconscient, tu sais que potentiellement tes potes attendent sur toi, ta famille attend sur toi, ton monde professionnel attend sur toi. D'être joignable ou de répondre directement au partage. » <p>Béatrice :</p> <ul style="list-style-type: none">- « Du coup, je vais aller au travail, je vais clairement utiliser mon téléphone pour faire un partage de connexion parce que j'ai pas de réseau. (rires). »- « Soit je fais une sieste en fait, soit je regarde un épisode en mangeant. Donc ça c'est un truc que je fais tout le temps. Je mange devant les écrans en général, une série, un film, un truc comme ça. »- « ça dépend si je fais quelque chose l'après-midi et que je suis avec des amis en général, ça c'est un truc que j'essaie vraiment de faire. Typiquement, c'est quand je suis avec des gens. J'essaie de ne pas avoir mon téléphone à portée de main, tu vois. »- « En fait, j'ai remarqué que du coup tu as un peu ce truc. Moi je vois quand par exemple le téléphone, il est sur la table de la personne en face de moi et un peu ce truc où j'ai l'impression que son attention elle n'est pas totalement avec moi. Voilà. Et c'est pire encore quand il est retourné, tu vois. »- « Selon si c'est une journée chargée, en général, je passe beaucoup plus de temps parce que tu sais le scroll éternel pour échapper à tout ça. (rires). » <p>Charlotte :</p> <ul style="list-style-type: none">- « Je dirais que j'ai la mauvaise habitude de la première chose que je fais de ma journée, c'est regarder mon téléphone. J'ai déjà la mauvaise habitude de quand je me réveille. C'est un peu le premier truc que je fais. Et puis après je dirais que je suis quelqu'un qui est tout le temps en retard le matin, donc j'ai pas trop le temps de m'attarder sur mon téléphone. »- « Souvent, je prends le train le matin, donc souvent je suis sur mon téléphone. Sur les réseaux, de manière générale, que ce soit Instagram, TikTok, snap. Enfin franchement tout. »- « Et c'est vrai que par contre, le truc que j'essaie de, disons, d'améliorer le plus et ce qui est le plus dur je trouve, c'est le soir avant de m'endormir souvent, genre je reste sur mon natel et genre j'ai du mal à déconnecter quoi. »- « Après vu que je suis à distance... Par exemple avec mon copain, on se fait pas mal d'appels sur WhatsApp et aussi avec ma famille de manière générale. »- « En fait, je dirais que pendant la journée, on va un peu se donner des nouvelles sur... Soit Snapchat, via des
--	--

	<p>gens par exemple des photos ou des vidéos vite fait, ce qu'on fait soit par message pour se demander comment ça va ou quoi. Et souvent on a un moment dans la soirée où on s'appelle des fois plus long des fois moins long, ça dépend. »</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Si à une pause de midi, t'as pas envie de parler bah... t'es sur ton téléphone. Donc forcément ça coupe quand même un peu les relations humaines je pense. Donc ça, je dirais que c'est les points négatifs. Et positifs... Je dirais, vraiment, c'est le contact que je pourrais avoir avec les gens qui sont pas près de moi au quotidien et avec qui du coup j'ai envie de maintenir un lien. » - « Je pense qu'au final, c'est juste, qu'on le veuille ou non, pour être un peu comme tout le monde. Enfin, tout le monde est sur TikTok, donc vas-y, j'ai fait une pause. Je me remets dessus et voilà enfin clairement le phénomène de masse. Je me suis dit bah je retourne parce que maintenant j'ai un peu plus le contrôle et voilà. » <p>David :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Pour le réveil, il y a une application qui enregistre mon cycle de sommeil et puis donc je me réveille déjà tout le temps avec ça, même quand je suis en congé... Ma chérie elle me dit toujours : "Mais même quand tu es en congé, tu mets ce truc-là !" » - « et puis après éventuellement au déjeuner, je vais peut-être regarder quelques mails que je reçois, pas sur tous mes comptes d'ailleurs. J'ai vu qu'il y avait des comptes que j'avais pas regardé, mais je regarde un petit peu les mails et puis de temps en temps je me mets sur euh.. À regarder euh... Comment ça s'appelle... YouTube. » - « Cette année je vais beaucoup checker ce genre de choses ou bien en l'occurrence il y a les Samaritains aussi. Je fais partie des Samaritains et on a toutes les réunions qu'on a, les... Les manifestations lesquelles on peut s'inscrire, etc. Ça c'est une deuxième aussi utilisation qui peut s'avérer assez régulière » - « Quelqu'un dit "ah vous pouvez me suivre sur Instagram" et que c'est un domaine intéressant. Je vais aller peut-être regarder, mais c'est très rare. Souvent, je dois faire la mise à jour d'abord quoi. » - « Oui, parce que c'est quelque chose qui est... On voit bien qu'on est quand même tributaire de notre appareil et que moi je l'ai vraiment... C'est vrai que je sais toujours où il est en général. Et puis quand même, je le consulte très très très régulièrement quoi. » - « Et c'est vrai que ça m'arrive régulièrement de louper des trucs. Les gens m'ont appelé, ils m'ont fait un message et je le vois ou dix minutes ou quart d'heure ou même plus tard parce qu'il a pas sonné et il a pas fait
--	--

	<p>ding et puis voilà. Mais suivant ce que je fais, je vais pas, je vais pas y toucher pendant un bon moment. »</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Et ça, ça arrive jamais sur l'ordinateur parce que l'ordinateur il va pas te shooter, mais sur certaines applications, tu veux mettre un truc, il te shoot, tu sais pas pourquoi. Ça c'est très très énervant et du coup euh.. Voilà c'est le genre de trucs qui font que de temps en temps je dois passer par l'ordi. » - « Et ça c'est vrai que ça simplifie pour beaucoup de choses. Tous mes paiements, tout ce que je fais, je le fais via le smartphone. » - « Parce que typiquement, les anniversaires, j'envoie des trucs d'anniversaire ou des trucs comme ça. Bon, maintenant on peut le faire aussi par WhatsApp. Il y a des trucs assez sympas par WhatsApp. Avant, il n'y avait pas ces gifs que tu pouvais mettre sur les réactions. » - « Moi je mets jamais rien sur les trucs, bah que tu vois comme WhatsApp avec le statut, j'y pense jamais. Quand j'essaye des fois j'arrive pas. C'est juste pour partager une ou deux photos que j'aime bien. Ça peut être sympa, ça reste 24h, puis après ça s'efface. Il y a beaucoup moins d'implication que de mettre sur ton profil Facebook etc. » - « Moi là où je trouve que c'est grave, c'est tous les parents qui ont des gamins de petit ou de moyen ou grand. Enfin grand à partir d'un moment c'est plus ton problème, mais c'est que eux ils maîtrisent extrêmement peu ces choses-là et typiquement tout ce qui est hacking etc. » - « Et je vois mon mon fils qui a 23 ans là, bah... quand on a... Quand on aurait pu faire les choses, on les a pas fait peut être assez comme il faut parce que lui il a vachement débordé sur ça quoi. » - « Ah oui, oui, là c'est même très très compliqué. Je pense que pour beaucoup de gens, le smartphone reste un élément malheureusement vital. Ça devient ça hein ça devient ça. Que ce soit pour tout ce qu'il y a comme informations, les rendez-vous, tous mes rendez-vous sont dedans. C'est à dire que si j'ai pas, ça veut dire que je dois revenir... C'est pas possible non plus hein mais je devrais revenir avec un calepin. » - « Avant je pense que tu avais facilement une bonne dizaine de numéros de téléphone dans la tête. On disait ton papa, ta maman, des trucs comme ça. Ça venait très facilement. Maintenant euh... voilà. A part ma chérie, il y a peu de numéros que j'ai dans la tête hein. » <p>Eléonore :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Donc Instagram, LinkedIn, c'est ça toute la journée. Surtout LinkedIn et puis le soir encore Instagram et puis après ça peut être les news, enfin ce qu'il y a comme
--	--

	<p>news etc. Ou des fois ça va plus être soit Instagram, soit regarder un peu des news ou des vidéos, des choses comme ça le soir. Après, je regarde aussi des séries Netflix par exemple, ça sera plutôt ça le soir. »</p> <ul style="list-style-type: none"> - « En fait, c'est tout ce que j'ai pas du tout envie. (rires). Mais c'est vrai que même dans la famille, mon mari aussi, je trouve qu'on utilise beaucoup trop en fait. Et je vois mes enfants, ils ont un peu le... Ma fille elle joue avec un de mes anciens iPhone. (rires). Et ils ont déjà un petit peu ce côté... Ou alors ils utilisent un vocabulaire par rapport à l'iPhone. Il y a une grosse imitation et ils ont envie d'avoir un iPhone. » - « J'essaie de l'utiliser le moins possible devant eux parce que je remarque que c'est des éponges. Et puis après, ils ont qu'une envie, c'est d'avoir. Et ils aiment bien voir les photos aussi ou les vidéos sur l'iPhone. Puis après ils vont vouloir voir quelqu'un qui danse dessus. À chaque fois il y a quelque chose d'autre à voir en fait. » - « Oui, c'est facile. Après, il y a toujours un moment où tu as toujours envie de regarder dessus ce qu'il y a quoi. S'il y a des messages, s'il y a quelque chose, s'il y a des notifications, mais euh, mais il y a des... Voilà, c'est si je le fais, c'est que je prends l'habitude de le faire, ça va mieux, mais il y a ce côté un petit peu habitude à prendre à chaque fois. » - « Oui, c'est vrai que ça peut arriver dans le sens où ça fait un moment que j'essaie de t'écrire ou de t'appeler. Donc oui, il y a ça, parce qu'en fait tu es censée être joignable tout le temps maintenant, donc si tu ne réponds pas tout de suite, c'est presque un peu, c'est presque un peu étonnant. »
<p>Rapport au temps d'écran</p>	<p>Alphonse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Oui ! Et c'est beaucoup et ça me fait flipper ! » - « je suis dans les environs de... (regarde son téléphone) wow c'est énorme mec... je suis dans les environs de plus de 3h... 3-4h. » - « Mais quand je vois la consommation c'est surtout des trucs sociaux quoi. » - « Moi je suis totalement d'accord que c'est excessif ! Et ça me fait très flipper si on fait le calcul de voir le nombre d'heures qui sont passées chaque jour... » - « C'est à dire la réalisation de "mec je fais quoi sur mon tel depuis 4h en fait ?" Dans le sens où j'ai rien appris, j'ai rigolé quelques fois mais ça fait un petit moment que je rigole plus... » - « Totalement. Totalement. Quand tu fais le calcul et tu te dis que tout ce nombre d'heures que j'ai passé j'aurais pu faire des choses qui me plaisent vraiment. » - « D'abord j'ai supprimé Instagram et j'ai remarqué que je passais moins de temps sur mon téléphone... mais il

	<p>n'empêche que je palliais sur de la consommation de Youtube ou 9Gag qui même en étant inférieure je passais quand même pas mal d'heures dessus. »</p> <p>Béatrice :</p> <ul style="list-style-type: none">- « Je pense, dans les pires journées que j'ai faites, je peux passer je pense 5h. Et dans les meilleures bah peut être 20 minutes, tu vois. »- « parce qu'en fait à chaque fois que tu allais sur ton écran d'accueil, du coup tu te dis "Ah j'ai abusé aujourd'hui !" J'ai aussi mis des limites sur Instagram mais je voyais que ça ne marchait pas parce qu'à chaque fois, tu vois même pas que tu passes le truc. »- « Aujourd'hui plus du tout parce que justement, comme je le fais avec conscience, je crois que je n'ai même plus d'ailleurs sur mon écran d'accueil parce que je vois que j'arrive à switcher un peu entre les deux et que je me pose vraiment fréquemment la question qu'est-ce que je fais sur mon téléphone ? Voilà, donc du coup, ça va beaucoup mieux parce que quand je commence à sentir que c'est trop, bah je me dis « ah c'est trop ». Par contre, il y a les fois où tu ne sens pas que c'est trop et que t'es encore dedans, et que t'es encore dedans, et t'es encore dedans, et t'arrives pas à te décoller ! Donc c'est un peu l'entre deux et tout, mais mon temps d'écran je le regarde plus. En plus je sais qu'il est pas autant élevé qu'à l'époque où il me faisait vraiment culpabiliser, donc je l'ai enlevé et je le regarde plus parce que je me sens pas relié à ça en fait, plus à la qualité de la façon dont j'utilise que le temps que je passe dessus. » <p>Charlotte :</p> <ul style="list-style-type: none">- « Ouais. Exactement, le temps d'écran. Et puis une fois j'avais regardé parce que voilà, j'ai reçu une notification et j'ai trouvé ça genre choquant. J'étais... Je me suis dit non, c'est pas possible. Genre je crois que vraiment c'est choquant. Je crois que c'est un truc comme 7h par jour. »- « Après c'est vrai que j'arrive jamais trop à dire parce que bah si je dis ça à mes parents par exemple, ils trouvent que c'est beaucoup trop et ils vont dire mais c'est scandaleux 4h par jour. Après, étant donné que je fais euh je parle pas mal à des gens un peu toute la journée, des trucs comme ça. Ça prend pas mal de temps. Et puis du coup je trouve que ça va. En tout cas, je sens que vu que je me suis améliorée. Pour moi, c'est déjà ça. Ouais. »- « Maintenant je regarde plus et je me dis ah ok, là j'avais peut-être un peu plus de temps libre ou j'ai plus été sur mon téléphone pour une raison ou une autre ou je sais pas. J'ai fait pas mal d'heures de train donc j'étais sur mon téléphone comme ça. Mais en vrai je dirais que ça va jamais vraiment au-delà de 4h et demie 5 h. »
--	---

	<p>David :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « En général, je fais rarement beaucoup plus qu'une demie heure sur ces trucs-là. Et tu vois comme l'autre jour, sur TikTok, j'ai vu le temps est passé et j'étais là "Ouf non, là franchement, c'est bon, on peut passer à autre chose !" (rires) » - « Je regarde pas souvent, je compare des fois avec ma chérie, elle est souvent, plus souvent... Elle croit toujours que moi je suis beaucoup plus souvent qu'elle. Mais a priori, chaque fois qu'on regarde, elle est plus souvent que moi. » - « Si c'est plus qu'une demi-heure, je vais sûrement zapper. Parce que sinon je pense que... Mais ça peut être... Non, alors je pense qu'en une journée je vais quand même passer probablement entre 1h et 2h. » - « C'est un petit moment sympa, mais après tu arrives des fois pas à t'en sortir. Et du coup, à un moment donné, je me suis dit ouais, c'est vrai que là, peut-être qu'il y avait dans le tas que je te disais entre 1h et 2h, il y avait peut-être 1h de TikTok par jour. Et ça, ça me paraissait quand même vraiment excédentaire quoi. » <p>Eléonore :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « « Donc ça m'arrivait souvent de me dire ben là j'ai perdu 2-3 heures et en fait ce soir, bah du coup là je suis fatiguée mais du coup j'ai rien fait de productif [...] »
<p>Rapport au partage, à la communication, aux liens sociaux</p>	<p>Alphonse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « J'aime beaucoup le fait que tu puisses partager des trucs marrants. T'as remarqué peut-être un peu trop d'ailleurs (rires). » - « Je crois que je consomme plus que je partage ou je post. Je post très peu, c'est mon instagram professionnel donc je partage pas ma vie, sauf quand je suis en vacances et là je vlog un peu pour mes potes et pour moi parce que ça me permet de garder un... un certain journal de rappel de ce que j'ai fait un vacances » - « C'est à dire que le sport ça va me faire plaisir et je vais en apporter que du bien. Je sais pas, aller voir un pote, rigoler ensemble, je vais prendre du plaisir - il va prendre du plaisir - cette notion de partage. » - « Tu consommes ce que tu veux alors que dans la vraie vie y a plus d'efforts à faire, tu vas peut-être devoir te confronter à l'avis d'un de te potes qui pense pas pareil que toi, mais ça va te faire avancer. » - « Faut répondre à quelqu'un. Faut regarder la dernière vidéo Youtube. Y a aucun moment où tu te poses avec toi-même, donc non seulement ça t'isole mais t'es même pas avec toi-même parce que ça t'empêche d'être en réflexion avec toi-même. »

	<ul style="list-style-type: none">- « C'est un peu bah "je vais pas pouvoir communiquer avec toi euh enjoy ton temps et on se revoit quand je reviens quoi." Donc y a quand même le fait de faire une pause dans son téléphone, y a quand même un break social que j'ai annoncé et y a eu aucun euh enfin j'ai jamais eu trop de problèmes à ce niveau-là. »- « "Mec t'as.." Je crois 3 heures, 3 heures hein ! "T'as 3 heures pour prendre tes billets, on se casse demain en Grèce en fait." Et s'il était pas comme nous très connecté ça serait jamais fait. Donc le fait que ce soit très instantané fait que bah mon pote en Grèce qui était venu, s'il m'avait prévenu un mois à l'avance bah ça aurait pu se faire. Mais étant donné qu'on est tous tellement habitués à avoir quelque chose comme ça dans l'instant. (claque des doigts) Si tu réponds pas dans l'instant bah tu passes à côté de certaines choses. » <p>Béatrice :</p> <ul style="list-style-type: none">- « du coup je poste en général je pense, je post pour tout le monde parce que je post autant des photos que des reels. Les photos c'est à mes abonnés et les reels ça va être genre plein de gens. Donc il y a des fois des gens que je ne connais absolument pas qui ont vu ma photo et en fait bah c'est pas grave parce que c'est juste que j'aime beaucoup la photo, j'aime beaucoup la vidéo et je trouve ça cool de partager des vibes. Donc voilà du coup comment je partage. »- « Non mais du coup, c'est vrai que les messages typiquement WhatsApp qui fait aussi partie au final des réseaux sociaux que j'utilise.. En fait, c'est fou parce qu'on le considère pas comme un réseau social alors que ça l'est clairement, tu vois. Donc au final, j'utilise énormément WhatsApp euh...pour discuter comme je pense aujourd'hui la moitié des gens. » <p>Charlotte :</p> <ul style="list-style-type: none">- « Ouais, on peut se rendre compte un peu de plein de trucs qui arrivent un peu partout qu'on ne saurait pas forcément si on n'avait pas les réseaux. Et j'ai l'impression que je m'intéresse assez dès que je vois des trucs passer, un peu plus éducationnels et tout. Après je pense faut savoir faire le tri un peu des infos, mais bon, ça c'est un peu comme pour tout. » <p>David :</p> <ul style="list-style-type: none">- « Il peut y avoir exceptionnellement un truc qui me touche beaucoup sur quelque chose qui se passe dans le monde. Et puis on dit "bah tiens, tu peux mettre ça sur Facebook." Et puis vraiment, si ça me touche beaucoup, je vais peut-être le mettre sur Facebook. Mais même sur mon compte de Facebook... Depuis que j'ai un compte, en général je l'ai fait deux ou trois fois quoi, un truc comme ça. »
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - « Une Wii tu sais, mais l'ancienne génération, pas la nouvelle. Ça fait presque de nouveau une année ou plus d'une année qu'elle est dans le carton par sortie. Mais cette Wii on faisait des jeux familiaux avec et ça c'était super. Parce que tu fais des jeux et tu... C'est en famille quoi. C'était bien de jouer en famille, mais tout seul... c'est assez rare. C'était assez rare. » - « Parce que voilà, il y a des aussi des réseaux qui se font à travers, mais moi je préfère quand même que ce soit dans la même pièce. Et puis ben tu rigoles un bon coup quoi. C'est ça les Mario Kart etc. Moi je pense beaucoup à ça, c'est souvent à ça qu'on jouait, ou alors un truc un peu plus fun fun, c'était les karaokés. Et puis chanter, d'arriver à faire les mélodies dans le bon ton, etc. C'était des trucs assez cons, c'était assez fun, mais ça fait longtemps, longtemps qu'on le fait plus. (rires.) » - « Non parce que le reste, je reçois assez peu de liens à part ma chérie des fois qui m'envoie des liens (rires). Mais c'est principalement elle pour les envoyer chez moi, pour se rappeler qu'elle l'a envoyé chez moi. Comme ça elle va les chercher quand elle veut les voir. (rires.) » <p>Eléonore :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « je vais pas me déconnecter parce que il y a toujours mes parents qui sont âgés ou comme ça donc je vais jamais me déconnecter complètement. Mais par contre c'est juste pour avoir la sécurité, je suis joignable etc. Mais je ne vais pas envoyer plein de messages, non. » - « C'est vraiment les deux parce que je trouve que c'est très facile au niveau, au niveau sociabilité, de vraiment de planifier des choses avec les amis, de rester vraiment en contact, etc. D'envoyer des photos, des vidéos, des enfants, de la famille, de toi, etc. Puis de planifier les choses. Donc ça, c'est vraiment quelque chose de, je trouve, d'assez facile de dire on se voit quand etc. » - « Je trouve que ça, ça peut t'empêcher. C'est drôle parce que en même temps, ça sociabilise parce que tu peux justement rentrer en contact avec tes amis et planifier des apéros, des trucs, etc. Des vacances, enfin whatever, mais en même temps, quand tu es avec des gens, si tu l'utilises, ça t'enlève cette sociabilité que tu peux avoir avec les gens qui t'entourent. » - « J'ai vu souvent des gens qui sont là à deux, puis chacun regarde son iPhone quoi. Alors moi, si tout d'un coup ça m'arrive avec mon mari, je fais bon "je pense qu'on va le poser quoi" parce que sinon on peut directement prendre deux tables enfin (rires). »
Positionnements identitaires	<p>Alphonse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « je partage pas ma vie, sauf quand je suis en vacances et là je vlog un peu » - « donc là oui je partage dans ma story privée. »

- « Je pense que je suis quelqu'un qui est assez social, j'aime partager, j'aime rigoler et garder contact avec mes potes, je trouve ça important »
- « tu te retrouves à rigoler sur des trucs absurdisssimes sur internet... »
- « Mais ça reste chacun dans sa bulle, chacun dans son média et ça nous écarte un peu les uns des autres. Je trouve ça très blâmable. »
- « Cette consommation de médias c'est aussi un outil du quotidien lié au stress. »
- « Mais généralement ceux qui font ça continuent à consommer des médias de distractions alors que pour moi ça forme un tout, et ce côté distraction quand tu t'en détaches bah tu apprécies vraiment le moment vacances quoi. »
- « Mais malheureusement je pense que c'est vraiment pas quelque chose qui est accessible à tout le monde. Donc en fait je le faisais l'été parce que c'était possible de le faire l'été. C'est super dur dans la vie de tous les jours, en tant qu'étudiant, en tant que professionnel, de te dire bah voilà maintenant "digital detox, je n'y suis plus". »
- « mais je pense que ça a un gros impact sur la santé mentale des gens parce qu'en fait ils savent pas où ils vont, il savent pas qui ils sont, parce qu'en fait y a aucun moment de méditation sur toi-même, de questionnement sur toi-même parce que dès le moment où t'as du temps libre faut consommer. »
- « Totalement. Malheureusement c'est un job qui, plus ça avance dans le mannequinat, plus ça rend difficile la détox totale. Je suis quand même obligé d'être joignable sur mon téléphone. »

Béatrice :

- « Alors Tik tok j'ai essayé de me mettre dessus plusieurs fois. Je n'arrive pas à accrocher. Fondamentalement, c'est pas mon délire. Mais je pense que c'est parce que sur Instagram, ça fait tellement longtemps que j'y suis que l'Instagram il est tellement... Euh.. L'algorithme est tellement pointu qu'il m'attrape à chaque fois »
- « Ca m'intéressait trop de faire ça, tu vois ? Donc je suis en plein dedans, un peu en train d'apprendre ça et du coup j'essaie un peu de switcher mon point de vue entre consommatrice et du coup genre créatrice. Pas que je me considère comme une créatrice de contenu, je le mets bien là. »
- « Et après mon algorithme, il a gentiment commencé à capter que ça m'intéressait un peu les... l'algorithme en soi, les mécanismes, la façon dont en fait les réseaux sociaux ils marchent aussi parce que moi bah je fais de

	<p>la psychologie, donc ça m'intéresse de ouf. Tu vois la façon dont tu es amené à être addict à ça, etc. »</p> <ul style="list-style-type: none">- « Tu vois, moi qui fais beaucoup de développement personnel, j'ai appris des trucs, mais j'aurais jamais pensé les apprendre parce que c'est en fait tout le monde dans le développement personnel qui parle de la même chose mais avec des points de vues différents. »- « Derrière nos écrans de fumée ! Je trouvais oufissime parce que moi ça me parlait dans la façon dont en fait on est vraiment entraînés comme des chiens de Pavlov. »- « Et en fait, du coup, tu es beaucoup moins à regarder, même au-delà de ça, je suis fondamentalement convaincue qu'on n'est pas fait pour avoir autant d'informations et des informations de si loin. D'ailleurs, ça c'est un truc aussi. Moi je suis vraiment une détox des médias de manière générale, parce que je n'ai pas forcément envie de savoir tout ce qui se passe dans le monde de manière générale. »- « Bah ça c'est un truc que moi j'adore faire des photos et des vidéos et en fait je prends vraiment... Je pense que minimum j'ai une photo ou une vidéo par jour minimum, je passe ma vie à faire des photos, des vidéos, j'ai pris un 250 giga d'accord, la prochaine fois c'est un terra, c'est clair ? (rires). Et en fait il y a vraiment ce truc où à chaque fois que j'ai pas mon téléphone, du coup je me retrouve confrontée à ce que truc où "oh j'aurais trop voulu prendre une photo à ce moment-là." Mais je l'ai pas en fait, tu vois. »- « Mais du coup l'amorce elle est plus facile sur les réseaux sociaux, donc tu vas aller beaucoup plus profondément dans la vraie vie. Mais en fait du coup quand tu connais pas trop les gens, moi typiquement je suis vraiment une introvertie extravertie.. et donc vraiment en mode je vais tirer la gueule - tu me parles, je suis chou ! (rires.) » <p>Charlotte :</p> <ul style="list-style-type: none">- « Parce que moi en fait, je suis d'origine portugaise donc j'ai pas mal de famille qui habite à l'étranger. Donc du coup il y a aussi pas mal ça où je communique pas mal avec ma famille, genre mes cousines, mes grands parents, tout ça »- « Enfin, il y a toujours un peu ce truc de comment je peux communiquer, que ce soit avec mes parents, avec mon frère, avec mon copain. Du coup, je suis toujours un peu, je suis toujours en lien avec des gens via mon smartphone. Du coup c'est presque comme si d'un coup, si pendant deux ou 3h je réponds pas, on va s'inquiéter. »- « En fait, je pense qu'au début, quand j'ai eu mon premier téléphone, c'est un peu ce truc de waouh. C'est fou, mais il n'y avait pas encore tout ce phénomène des réseaux
--	---

	<p>non plus, donc c'était un peu différent. Et j'ai l'impression que justement, depuis l'arrivée de TikTok, il y a beaucoup plus ce truc où je me perds qu'avant, où je pourrais si je voulais, je pourrais passer tout l'après-midi dessus parce qu'il y a toujours un truc à voir ! Mais j'essaie de pas le faire »</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Mais il y avait une époque où je dirais fin du collège, début du gymnase du coup, mais début de l'uni où j'avais pas mal de temps libre. » - « Et du coup je me dis bah peut être que ça me ferait du bien de refaire juste pour me réhabituer mon cerveau à ne pas avoir besoin d'un écran avant de dormir. Donc on sait que c'est contre-productif, on sait que ça c'est pas bien pour euh, pour le sommeil. Donc je me dis peut être que je vais, je vais refaire une petite detox. » <p>David :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Donc moi ça me ça me plaît bien et puis ça me montre un petit peu mes cycles de sommeil même s'ils ne sont pas parfaits. Parce que là où il est situé, moi j'ai l'impression qu'il n'y a pas tout qui est net. Mais bon, moi ça me permet en tout cas de visualiser un petit peu les choses et puis de me réveiller tranquillement avec une musique que j'aime bien. Donc même c'est toujours la même, c'est toujours très très agréable. - « Alors TikTok. Alors non, j'ai pas remis... Enfin il y est toujours. Mais j'ai vu l'autre jour justement que je suis retombé sur un TikTok à travers YouTube, je pense ou à travers un autre lien. » - « Des fois ma chérie me dit "Ah t'as vu les statuts ?" Pis je vais regarder les statuts pis je vois qu'il y a plein de trucs de gens que je connais. J'apprécie beaucoup hein, mais c'est exceptionnel que je vais dessus. » - « L'autre jour, je sais pas, je voulais mettre une petite vidéo pour Pâques. J'ai pas réussi à mettre une petite... Un gif tu sais, de Pâques, il fallait que je prenne sur mes trucs à moi pis je voulais pas enregistrer un truc puis après le mettre là-dessus quoi. Mais je pense qu'on doit pouvoir. Mais j'ai pas réussi donc du coup des fois j'abandonne suite à la difficulté de faire la manipulation. (rires). » - « Moi j'arrive pas à penser à l'enlever, le remettre. Des fois je préfère l'enlever. Là, je vais regarder en ce moment-là. (regarde son téléphone) Bah exceptionnellement, il y a le son là. (rires). Peut-être parce que j'avais congé pendant Pâques et je me suis dit s'il y a des messages, que je puisse les recevoir. » - Des fois t'es pas attentif et t'oublies facilement. Ma chérie, elle, elle oublie tout le temps des trucs parce qu'elle les note pas. Pis je lui dis "bah tu mets sur ton smartphone et comme ça..." Maintenant elle met ses rendez-vous. Heureusement un petit peu. Du coup elle...
--	---

	<p>Mais sinon, des fois elle oublie les choses et pis je dis mais "Mets sur le réveil, et puis comme ça au moins tu es sûre que t'oublies pas de faire les choses." »</p> <ul style="list-style-type: none">- « Et quand c'est revenu, TikTok, c'était pas moi qui était sur TikTok. C'est une liaison qui a fait que c'est parti sur TikTok. »- « Parce que encore une fois, ça t'apporte pas vraiment... voilà. La vie, c'est pas ça. Tu me diras des gens quand ils vont, bah toi je pense que tu fais un peu de gamer, etc. C'est pas mon monde ça pour moi. J'arrive pas à me mettre dessus. »- « Mais j'avais jamais entendu parler un petit peu de cette détox par rapport aux jeunes hein surtout. C'est surtout eux qui sont pris par leurs smartphones un peu plus longtemps que de raison. Et du coup, ben voilà. Le problème pour les jeunes, c'est surtout qu'ils n'arrivent pas beaucoup à apprendre. Ils laissent le côté apprentissage et puis ils font le côté que ludique. »- « Pourtant, certaines étaient super simples. Mais voilà, comme elle, elle cuisine monstrueusement bien et qu'elle prend beaucoup plus de plaisir que moi à cuisiner, ben voilà. Je fais d'autres choses qu'elle elle fait pas. (rires.) »- « Je veux dire, moi je conseille toujours de ne pas mettre toute ta vie sur que ce soit sur Facebook ou Instagram, parce que après le fait est c'est que ça t'appartient plus non plus. Il y a aussi ça où les gens je pense beaucoup, beaucoup, beaucoup de gens ne savent pas que tout ce qu'ils vont mettre là, ça leur appartient plus. » <p>Eléonore :</p> <ul style="list-style-type: none">- « Voilà, C'est quelque chose que j'aime beaucoup, mais c'est vrai que quand je suis un peu trop connectée, je ne lis plus du tout. En fait, j'ai plus, j'ai plus cet automatisme de prendre un livre puis de voilà. »- « Parce que moi j'adore dessiner et puis j'adore écrire. Et du coup, quand tu regardes des news ou quand tu regardes des trucs, des stories Instagram ou des choses comme ça, enfin du contenu, ben t'as moins le temps de créer. »- « Et ça, c'est un truc qui te fait prendre conscience qu'en fait, quand tu regardes quelque chose, tu as l'esprit qui est vraiment sur, voilà, sur le natel ou sur ce que tu regardes, ou le message, etc. Puis tu n'entends pas tes enfants et du coup ça c'est un mauvais signe. Je trouve ça, ça, c'est un mauvais signal. »- « Bon, moi j'aime bien créer justement, j'ai plusieurs projets en cours et puis euh, il y a un moment donné, j'arrivais bien, même si je regardais Netflix, je mettais deux fenêtres et puis j'arrivais à dessiner sur l'iPad en même temps. Et puis là ça fait ça fait quelques mois que je le fais plus. »
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - « Mais après ça t'apprend aussi à anticiper ou pas forcément être tout le temps joignable. Et puis tout le temps de pouvoir donner une réponse systématiquement. Les gens, il faut aussi qu'ils apprennent parce qu'avant on faisait autrement. » - « Et alors que bah je sais pas y a quelques jours, finalement, on n'a pas mis les dessins animés parce qu'ils s'étaient disputés. Puis c'était la crise et après j'ai expliqué à Jacques, j'ai dit "Jacques, juste que tu te rendes compte. Mais quand tu regardes des écrans, tu joues pas avec ton chat, ton chat, il est tout seul et on ne peut plus lire de livres tous les deux." »
Thème 2 : contexte de déconnexion numérique	
<p>Compréhension et représentation de la notion de « digital detox » et de « bien-être numérique »</p>	<p>Alphonse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Bien-être numérique... euh... Pour moi ça serait d'être capable d'être comme les autres aspects de ta vie, ça serait de pouvoir le programmer et de rester fidèle à cette programmation. » - « Donc pour moi le bien-être numérique c'est maîtriser son outil et d'être toi maître du smartphone et pas l'inverse. » - « Après faut savoir que moi j'étais digital detox à l'extrême. Les étés j'éteignais totalement mon téléphone, j'étais injoignable sauf par mail où je checkais sur le téléphone de ma sœur à hauteur d'une fois par semaine. Donc voilà le samedi ou le dimanche j'allais regarder mes mails, je répondais peut-être 1-2 mails à ma copine juste pour voilà, mais c'était vraiment le strict minimum qu'on puisse faire dans un monde qui est autant digitalisé que le nôtre. » - « Il y a eu des étés où j'ai fait une detox et le téléphone était éteint. Et d'autres été en mode hors connexion juste pour prendre des photos et je trouvais ça très bien. Et ça marchait parce qu'en fait généralement je te prends ton téléphone, je te coupe internet, ça devient directement moins drôle en fait. » - « J'étais dans un cadre qui faisait que ma limite sociale... comment dire.. j'avais pas de FOMO vu que j'allais de toute façon pas le faire. C'est particulier et ça rend plus simple, mais plus difficile dans un contexte où on pourrait t'appeler et te proposer un truc vraiment cool qui changerait de ta routine. Donc là je me verrais pas faire ça maintenant que j'ai plus mon mémoire parce que je passerais à côté d'un job ou de voir un pote. » - « Du coup c'est pire ! Je suis en réflexion, je pense pas encore avoir atteint euh j'ai pas encore trouvé l'équilibre ni la clé pour me... pour réussir à trouver une

	<p>consommation saine. Parce que je considère que ma consommation de mon smartphone est mal saine. »</p> <p>Béatrice :</p> <ul style="list-style-type: none">- « J'en ai jamais entendu parler, mais de la façon dont ça m'évoque, je pense que c'était énormément relié autant à la santé mentale de quand justement tes neurones sont cramés parce que tu as chopé trop d'infos, que la façon dont tu peux te comparer sur les réseaux sociaux. Pour moi c'est... Enfin je veux dire aujourd'hui la santé mentale est énormément reliée au digital etc. Donc pour moi c'est ça, je sais pas si c'est dans ce sens-là. »- « Mais à chaque fois j'arrive pas parce que j'ai pas un vrai enjeu derrière qui va me pousser à le faire. Donc je vais plus être là en mode.. bah ce soir, je touche pas mon téléphone que vas-y je supprime Instagram pendant deux semaines. »- « En fait, je trouve que d'être fréquemment sur une application où tu as envie de faire du fun par exemple, et que toutes les 30 secondes, tu passes de genre en mode : "Oh un chien mignon, oh il y a quelqu'un qui est mort." "Oh en fait, c'est triste en fait, c'est choux et tout." Fondamentalement, même au-delà de tes récepteurs de dopamine où il y a trop de stimulus, il y a trop d'émotions en même temps et on n'est pas fait pour avoir genre 20 émotions à la seconde, savoir ce qui se passe à l'autre bout du monde et ce genre de choses Pour moi, si tu veux, on est fondamentalement fait pour savoir ce qui se passe genre chez toi, genre chez tes voisins, savoir tous les trucs qu'il y a autour de toi et les infos c'est censé être ça de base, tu vois. Et donc je pense que biologiquement, physiologiquement, c'est trop. »- « Bah si tu fais une digital détox complète. Je pense qu'aujourd'hui c'est vachement compliqué de naviguer dans ce monde. Je veux dire dans le sens où tu as les horaires de train, tu as ta carte, t'as tout. T'as tes codes en fait, tu vois. T'as maps ! » <p>Charlotte :</p> <ul style="list-style-type: none">- « Parce qu'il y a déjà toute la partie comme je disais de communication, je parle pas mal avec un peu tout le monde. Et il y a aussi, enfin c'est tout bête, mais des trucs aussi genre moi vu que je suis à Genève, les bus, les trams, les trucs, je regarde tout sur mon téléphone. »- « En fait je dirais un peu l'équilibre dans le sens où ça nous apporte du positif, oui, mais dans quelle mesure ? Et donc du coup, moi j'ai l'impression qu'en soit j'ai quand même un minimum de bien être numérique parce que j'ai pas non plus l'impression que ça me nuit absolument ma vie et que je me coupe du monde. Mais je sais que j'aurais quand même des améliorations que je pourrais apporter à ça quoi. »
--	---

- « Genre là si j'ai plus WhatsApp, je vais pas pouvoir parler à mon copain ou quoi donc ça va être plus handicapant que juste ne pas avoir TikTok. »
- « Après je pense que si j'avais coupé totalement les réseaux ou bien que j'avais laissé WhatsApp, j'aurais sûrement vu des points peut être plus négatifs. Un peu coupé du monde, mais finalement, vu que j'avais gardé Instagram, genre ce que mes potes elles faisaient ce qu'elles mettaient en story tout ça. J'ai continué à voir. »
- « En fait, j'en ai pas mal discuté avec les gens autour de moi parce que justement j'ai l'impression que c'est un sujet qui devient assez euh "à la mode". Enfin, pas vraiment, mais ouais.

David :

- « Bah bien être numérique... Pour moi c'est juste le côté simplification ou rapidité... Mais bien être... Ben oui, à quelque part, a fortiori, c'est un bien être puisque tu peux faire les choses plus facilement. Mais j'aurais pas appelé ça comme ça. »
- « Je dirais que c'est surtout salutaire parce que ça te permet... En n'ayant plus, bah tu reprends ta vie en main, quelque part. Et puis tu arrives à te dire ben voilà, ça c'était vraiment ton cerveau qui était pas dans le bon mode, tu vois, il est dans un mode qui est un peu se laisser faire, se laisser aller. Et puis tu te dis bon ben autant reprendre la main sur les choses. »
- « Sur des émissions, de temps en temps tu tombes dessus, et puis ils parlent de ça, mais c'est principalement la télé. »

Eléonore :

- « Après, moi je dirais que... Moi je dirais que... Il faudrait... enfin dans mon cas par exemple, il faudrait que je l'utilise uniquement... Par exemple au travail. Là, c'est vraiment c'est quelque chose de très cadré. Et puis après, quand c'est privé de l'ordre du privé, là, ce serait plutôt quelque chose où je, euh, voilà. Bon, après, il faut aussi distancer parce que des fois, même le soir, du coup, je regarde des choses pour le travail. En fait, ça, ça prolonge. Et distancer justement quand c'est du privé ou du travail. Mais si c'est de l'ordre du privé, ben que ce soit accepté comme quelque chose qui va, qui va, euh que je vais pas regretter par la suite en fait. »
- « Et puis justement, j'étais avec mon livre et rien d'autre. Et puis j'étais pas toujours dans l'attente de recevoir quelque chose ou de voir quelque chose d'intéressant, soi-disant. Et euh. Et voilà, beaucoup, beaucoup plus apaisée en fait. »
- « Oui, j'avais déjà entendu. Euh. Bah comme tu dis, voilà des influenceurs ou voilà des fois sur LinkedIn. "Ah voilà, c'est les vacances, vous me reverrez plus tard, je fais une

	<p>digital detox, je touche à rien, etc." Euh bah aussi les magazines, des fois j'ai vu des magazines justement sur le sujet, euh. Donc oui, non, c'est quelque chose qui est qui est assez, euh, qui est assez présent [...] »</p>
<p>Éléments déclencheurs</p>	<p>Alphonse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « je crois que c'était à la suite d'un été où j'avais trop niaisé sur mon téléphone où je me suis dit en fait cet été je veux pas être sur mon téléphone. » - « Ma soeur avait fait une expérience de detox mais je crois que c'était après moi, elle avait fait ça pour un travail de maturité. Mais je crois que c'est venu de moi-même, genre j'ai vraiment senti une sorte de... pas une urgence, mais une volonté de vivre les vacances différemment, de voir ce que c'était des vraies vacances » <p>Béatrice :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Un petit peu avant parce que je m'intéressais déjà à ça. En fait, je suis un peu arrivée sur justement des sortes de conscience de digital detox par des detox de dopamine. Voilà, donc moi je suis vraiment entrée par cette porte là plus que l'inverse. » - « Genre je sens que mes mes récepteurs de dopamine, ils sont grillés, toastés, tu vois. Donc c'est un peu par là que je suis rentré pour la digital detox et que au final je vois que ça fait beaucoup de bien de vraiment me mettre un peu des cadres par rapport à surtout quand, comment et que si je veux vraiment m'abandonner dans le truc, j'ai envie de le faire consciemment. » - « Tu vois, même en mettant mon téléphone le plus loin possible, à chaque fois, il me rappelait tu vois. Donc c'est à ce moment-là. Et puis j'ai commencé du coup par supprimer Instagram. Voilà, ça c'était vraiment le premier truc. Parce que peu importe ce que je faisais, j'arrivais pas à ne pas aller dessus d'un coup, j'étais là : "Putain, comment je suis encore sur Instagram ?" Je me rappelle même pas comment je suis arrivée là. Et puis j'ai aussi essayé de mettre mon téléphone en noir et blanc pour éviter la couleur. Voilà (rires). » - « Autant du coup, les trucs de développement personnel que j'ai sur Instagram, ils étaient en mode "ouais mais faites des digital detox" j'étais là "de ouf." Du coup après j'suis allée me renseigner sur YouTube » <p>Charlotte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Et j'ai vu ça et je me suis dit mais oh mon dieu. En fait je me suis dit si mes parents ils savent ça, je pense qu'ils m'arrachent mon téléphone et puis ils me disent "va dehors !" Du coup, ça m'a fait vraiment, ça m'a fait un peu peur. Je me suis dit non, c'est pas possible » - « Du coup, en fait, je pense pas forcément que c'est quelque chose qui m'a qui m'a poussé directement, mais quand je me suis rendu compte du fait que j'étais aussi

	<p>beaucoup dessus, bah je me suis dit ah ouais mais c'est vrai que eux aussi ils ont arrêté donc pourquoi pas tester en se lançant directement. »</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Donc elle a fait une digital detox de deux semaines il y a pas longtemps donc je me rappelle, j'en avais parlé avec mes potes tout ça. Et puis moi en fait, à l'université, il y a pas mal de gens qui enlèvent les réseaux surtout pendant la période d'examens et ils enlèvent tout sauf WhatsApp et Snap à la limite. » <p>David :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « J'avais d'autres choses à faire que de passer euh... Et puis surtout de pas... De pas arriver à arrêter. Donc du coup, je me suis dit bon ben voilà, il faut. J'ai arrêté complètement et je sais même pas si j'avais... Peut être que j'ai supprimé l'app, je sais plus. Je sais plus si je l'ai supprimé ou pas, mais je sais que je n'y ai pas touché et que la fois d'après il a dû mettre une mise à jour et ça marchait plus. » <p>Eléonore :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Celle que je vais faire maintenant, je l'ai aussi décidée. Mais j'ai vu aussi que j'étais moins stressée du coup suite à ça et que je me suis reposée en fait. » - « Plus de lien je trouve avec les enfants comme ça, direct, sans qu'il y ait quelque chose entre deux ou sans que... Ouais, j'ai trouvé ça très très positif. Et puis de retrouver justement la lecture, de retrouver des sensations, de retrouver un apaisement. Euh. Et c'est pour ça que je l'ai fait aussi en décembre. Et puis euh ben là j'étais super fière de moi. »
<p>Evolution(s) dans la forme de communication</p>	<p>Alphonse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Il y avait une certaine instantanéité mais dans le présentiel, ça passait pas par un téléphone, j'étais pas en attente d'un message pour savoir si on allait pouvoir se voir après, ou dans l'attente d'une vidéo qui puisse sortir pour la consommer après ou dans la recherche d'un gag que j'avais vu y a plusieurs années... » - « Ouais par mail. Et je pense que c'est une des meilleures manières parce que ça montre que t'es joignable, mais ça demande aussi un certain effort de la part de tes potes. (rires) Donc en fait quelqu'un qui va vouloir te parler ou qui a quelque chose de vraiment important à te dire, il va faire l'effort d'aller sur sa boîte mail, d'aller chercher ton mail. Bon c'est 2-3 clicks, mais on n'est pas dans l'instantanéité de WhatsApp. » - « Ouais on s'envoyait des mails, et du coup ça rendait peut-être la communication un petit peu plus riche, donc on se parlait un peu... on a utilisé des termes euh.. comment dire. On faisait plus attention, on y mettait un peu plus de cœur, sachant que ça allait être à hauteur d'un mail par semaine quoi. »

	<ul style="list-style-type: none"> - « avec Whatsapp on a tellement l'habitude de se parler tout le temps que c'est vraiment des informations très très bateau. Donc là on est allés chercher des trucs un peu plus profonds et des sentiments un peu plus profonds. Je pense que le fait de distancier ça fait que la communication était plus riche. » - « On est ensemble mais chacun est dans sa bulle. Donc j'allais quand même vers une personne qui était sur son smartphone pour lui dire "écoute décroche, viens on parle." » <p>Béatrice :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Aujourd'hui tu m'écris un message, si c'est urgent en fait, appelle-moi, c'est tout. Il n'y a pas de.. je vais pas répondre simplement, tu vois, à moins que ce soit quelque chose d'hyper important, que ce soit des gens vraiment proches, tu vois, par exemple, ma famille, je vais leur répondre.. » - « Parce que quand tu vois les bienfaits de l'autre, tu te dis "ah ouais, en fait je vais faire la même" tu vois. Donc souvent, quelques jours après que je commence ou qu'il commence, on finit par en fait au final se caler là-dessus, tu vois. On n'a jamais vraiment décidé de le faire ensemble, mais pourquoi pas. En tout cas, c'est cool de pouvoir se motiver là-dedans. » - « Du coup, oui, parce que je n'appelais jamais personne avant. Aujourd'hui, je suis beaucoup plus au téléphone. D'ailleurs, c'est un truc aussi, ça t'intéressera peut être. J'ai vu que... Tu sais quand tu es en contact avec quelqu'un, tu sécrète de l'ocytocine. Tu connais un peu le concept. Et en fait quand tu communique avec quelqu'un par message, tu n'as pas d'ocytocine, alors que par appel oui. » - « Juste que ça me faisait un peu chier de devoir rattraper tous les trucs typiquement tu vois, genre j'ai des potes qui m'envoient des meme, genre de reels mais à longueur de journée. Au final, des fois j'ai même pas regardé, j'ai juste liker en mode j'ai vu, tu vois. Je suis vraiment honnête dans ça, faut pas le sortir parce que ma sœur elle va me tuer ! (rires). » <p>Charlotte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Et puis je dirais que le seul truc, c'était que du coup, des fois... Bah tsais sur les réseaux, ça va tellement vite, il y a des trucs qui se font... genre des références, enfin des blagues, des trucs comme ça. Ça m'arrivait par contre de me retrouver avec mon cercle d'amis proches, bah avec Fanny et tout ça. Et puis en fait, d'un coup de pas avoir la réf. Donc je disais simplement « j'ai pas TikTok » et voilà. » - « Enfin ce truc des fois, t'es sur le canapé, y a tes parents. C'est un peu le confort de tes parents. Tu
--	---

	<p>connais tes parents, enfin, t'es proche d'eux normalement. Donc c'est vrai que d'un coup j'étais sur mon téléphone alors que j'étais en famille et du coup je pense que vu que j'avais moins ce truc de me perdre dans mon téléphone, j'avais peut être plus, ça m'a peut-être plus permis d'avoir des discussions en fait. Avec bah je dirais surtout mes parents. »</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Et puis avec au final mon copain aussi, parce que finalement ça arrive aussi. Quand t'es confortable avec quelqu'un, de vite aller sur ton tel, voilà. Et je dirais que ça a un peu coupé ça, donc je pense que ça a amélioré en tout cas les discussions, les conversations. Je pense que c'est bien. » <p>David :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Et puis là où ça s'est vu, c'est que sur TikTok, les trucs intéressants je les envoyais aux autres. Et puis d'un coup, pendant un moment, ils n'ont plus rien reçu. Et puis c'est là qu'ils se sont dit "Dis donc, tu as changé ton mode de fonctionnement ?" Non, j'ai supprimé TikTok point barre. C'est eux qui m'ont rendu attentif sur le fait que j'y allais plus. » <p>Eléonore :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Donc ça permet aussi de reconnecter à l'enfant puis de jouer aussi avec, parce que s'il y a l'écran, tu ne joues pas. Donc on a pris un Monopoly pour les enfants, des cartes, des livres et puis du coup, ben tu fais beaucoup plus de choses. » - « T'es un peu obnubilée par l'écran. Alors qu'un livre, tu peux facilement lever les yeux, c'est pas... Enfin, en tout cas, pour moi ça va. Je peux vite sortir et retourner à ma phrase. Alors que si tu regardes une vidéo, tu vas vouloir la finir ou tu vas vouloir finir... Voilà... Un visuel que tu regardes et que tu vas mettre du temps puis la figure elle est déjà passée "mais maman t'as pas tout vu" etc. Tandis que là, bah du coup, vu que je l'ai posé, ben tu regardes beaucoup plus ce qui se passe et t'es plus dans le moment présent avec euh avec les enfants aussi. » - « Oui alors là j'essaye vraiment de leur inculquer le fait que non, il ne faut pas l'utiliser systématiquement. Et euh. Et si on me dit "mais tu as reçu un message" mais je suis avec les enfants, je suis en train de manger, je dis « c'est pas grave, je regarderai plus tard ». Donc je mets cette règle si on mange. Non je regarde pas mon iPhone si il vibre, si on me dit "Maman, tu as reçu quoi ?" Je dis pas, c'est pas grave, la personne attendra, je regarderai plus tard. Ou j'essaie de regarder quand ils sont au lit plutôt maintenant. »
Thème 3 : Consommation du numérique et rapport à soi	

<p>Productivité, amélioration de soi</p>	<p>Alphonse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Bon là j'étais en période d'examen donc c'est plus très représentatif... je regardais pas trop à ce moment-là. » - « T'as un peu près, un peu moins d'un tiers mais plus d'un quart de ton temps actif journalier qui est passé sur un téléphone qui sont prises sur les heures de sommeil, travail, productivité et ça me fait flipper. » - « Ça m'arrive déjà de regarder des choses où j'apprends, mais je pense que mon smartphone je l'utilise principalement pour du divertissement c'est-à-dire pour rigoler que pour apprendre. » - « Ca j'ai remarqué qu'il y a des gens qui arrivent à rester un peu stables et pas faire des excès. » - « Qu'est-ce que je fais ? Le fait d'avoir rien à faire, mais en fait c'est... comment dire... la question de "j'ai rien à faire" elle devient très positive quand tu te dis "j'ai rien besoin de faire" et c'est là où vient tout l'intérêt c'est qu'en fait t'as pas besoin de regarder ton téléphone, parce que tu sais que tu vas pas le faire. » - « Parce que je sais que, comme je disais, l'algorithme était devenu trop bon et la consommation de médias était trop exceptionnelle pour réussir à me dire que j'allais pas passer une demie heure ou une heure sur Instagram aujourd'hui quoi. » - « C'est vraiment la distraction est à la maison, ça paraît absurde mais moi mon téléphone c'est presque comme une play, évidemment que je vais pas me trimballer une ps5 parce que je vais niaiser dessus. » - « Quand je faisais des detox en vacances, mais là quand je faisais pour les révisions, y a des jours où je consommais des médias dès le matin et puis toute la journée était foutue en l'air parce que j'avais passé la journée sur le téléphone. » - « Être dans l'instant comme je te disais avant, le fait de pouvoir passer du temps sur une réflexion de tes actes, tes paroles, t'es beaucoup plus fidèle à toi-même quand t'es pas sur ton téléphone, c'est à dire quand on te laisse le temps d'avoir une réflexion sur qui t'es, ce que tu fais. Donc je pense que t'es véritablement, peut-être que je commence à abuser, mais t'es véritablement toi même sans smartphone. » <p>Béatrice :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « À ce moment-là, des fois je me laisse un certain temps, des fois je me mets des alarmes sur mon téléphone pour pas voir enfin perdre le fait que le temps passe. Tu vois. Donc ça, c'est pour éviter que je sois dans un truc où d'un coup t'es là "Putain, il est 20 h" tu vois. » - « Non, ça va encore, tu vois, ça va encore, c'est pas ça. (rires). C'est mon coach qui m'a demandé si j'allais à la salle. Je sais pas si c'est mieux. (rires). C'est pire.
---	---

	<p>Justement, il y a peut être le déni de la salle qui va avec. »</p> <ul style="list-style-type: none">- « Ouais voilà, ça définit énormément ta journée et du coup moi c'était vraiment par cette dopamine détox parce que je le vois pour plein de trucs, tu vois autant la malbouffe, autant du coup à l'inverse le sport, comment tu t'actives, comment tout ce que tu fais, etc. Puis j'ai passé beaucoup de temps du coup à plutôt écrire par exemple le matin quand je me je me levais pour éviter d'aller sur mon téléphone. L'autre truc aussi, c'est que tu vois, typiquement moi je fais beaucoup de shopping en ligne, ça compte comme de la dopamine, c'est de la cheap dopamine de ouf. Donc pareil, si je vois que la première chose que je fais le matin c'est du shopping, le reste de ma journée est bousillée. »- « C'est pour ça que j'aime bien cette casquette de consommatrice et de entre guillemets créatrice parce que ça te permet de te dire si tu es consommatrice, tu vas jusqu'au bout, tu kiffes, point. Et en fait, de l'autre côté, tu le fais toi de la même façon. Donc je travaille aussi dans l'événementiel. »- « Donc du coup tu vas être par exemple attentif à la façon dont c'est fait pour te dire ah mais ça j'aime trop, je vais faire la même chose chez moi et en fait je trouve que c'est pareil, c'est que du coup tu vas soit dans un... dans une consommatrice, soit dans une créatrice, mais créatrice, c'est aussi observatrice. Voilà. »- « Oui, parce que c'était un temps qui était productif, voilà, exactement. »- « Justement même, tu vois au final, sur des trucs qui sont vraiment pas du tout attrayants de ta vie de tous les jours, genre typiquement... le ménage ! Où c'est beaucoup plus facile du moment où tu n'es pas dans une phase où on utilise énormément les réseaux sociaux. »- « Je trouve que par rapport à ça, si du coup tu es capable de genre en mode entraîner ton algorithme à voir les choses que tu as envie de voir et pas te faire entraîner dans la merde qu'il peut te montrer, tu peux vraiment l'utiliser pour en fait apprendre plein de choses hyper cool, tu vois. J'utilise aussi énormément du coup pour la mode, etc. tu vois. »- « Ouais, du coup beaucoup l'écriture et la lecture. Ouais, ça c'est un peu les trucs principaux, c'est que du coup je remplace le scroll du matin par de l'écriture et le scroll du soir par de la lecture. » <p>Charlotte :</p> <ul style="list-style-type: none">- « Et du coup bah ouais, tu t'envoies un truc à un pote qui fait rire, il t'envoie un truc, un post qui inspire ou des trucs comme ça et c'est vite dans le truc. C'était en gros une grosse perte de temps. »
--	--

	<ul style="list-style-type: none">- « Je dirais que ça peut enlever un peu de la productivité dans le sens où il y a des moments où typiquement je rentre et je suis sur mon tel pendant 30 minutes alors que je pourrais faire quelque chose de beaucoup plus productif et beaucoup mieux pour moi, que ce soit pour l'école ou je sais pas... Aller courir. Enfin je veux dire un peu des trucs comme ça où par facilité, je me laisse regarder mon téléphone alors que je pourrais faire d'autres trucs. »- « Ou par exemple au lieu de scroller pendant 30 minutes, je pourrais aller sur ma bibliothèque et prendre un livre que je me dis depuis deux ans que je vais lire ou alors aller me balader dehors ou des trucs comme ça. J'ai l'impression que ça me fait procrastiner beaucoup plus que ce que je devrais et beaucoup plus que si je n'avais pas de téléphone en fait. »- « En plus, dans l'ère dans laquelle on est de surconsommation, on voit genre des nouveaux habits, des nouveaux trucs et tout. Je me dis en fait au final ça ne sert à rien. Genre à la fin de la journée j'ai rien appris, je me suis pas améliorée en tant que personne, j'ai rien apporté au monde. C'est un peu... Ouais voilà quoi. »- « Avant j'ai pas parlé forcément de YouTube, mais c'est vrai que j'utilise pas mal YouTube pour des vidéos explicatives, des fois des trucs que je comprends pas à l'école ou des notions que j'ai besoin d'approfondir, ça m'aide pas mal. »- « En fait, je dirais que quand j'ai vu ça et je me suis dit j'enlève et par après que je me suis rendue compte des habitudes que j'avais pris, je me suis rendue compte à quel point c'était nécessaire. »- « Bah je dirais que c'était plutôt lié à l'école dans le sens où j'étais plus productive pour mes cours, genre bosser mes cours, je faisais mes trucs plus pour l'école. Et aussi peut être des moments où typiquement je sais pas, je prends le train avec une pote pour venir à Genève. Bah j'étais pas forcément sur... Après de toute façon, genre si je prends le train avec les gens, je suis pas trop sur mon téléphone ou quoi. »- « Moi c'est vrai que ce qui me dérangeait vraiment, c'était les moments où j'étais longtemps sur mon téléphone, du genre je sais pas, d'un coup en lendemain de soirée. Et puis je suis un peu KO et en fait je suis sur mon tel. Au lieu de me lever et me bouger le matin, je fais une grasse mat et puis après encore je vais sur mon tel pendant 1h et c'était là, en fait ça me dérangeait. Puis en plus j'avais des maux de tête, des trucs comme ça et c'est bête. Enfin du coup je dirais que c'est surtout ça, genre la productivité et aussi ouais, les maux de tête quoi, parce que j'étais tout le temps sur des écrans finalement. »
--	---

- « Après bah justement mon copain il est, je dirais qu'il est moins sur les réseaux que moi. Instagram il a plus une utilisation parce qu'en fait il est architecte et du coup je dirais qu'il a un peu une utilisation des réseaux plutôt inspirations pour des trucs qu'il trouve beaux, genre des belles photos, des trucs comme ça. Moins un peu de la soif du contenu comme ça, qu'il consomme plus vite. »
- « Ouais, j'ai dû un peu me justifier "mais je passe trop de temps dessus, je trouve ça bête et tout". J'avais l'impression d'être un peu, un peu l'ovni qui a voulu enlever TikTok et qui est un peu bizarre sur les bords, mais après au final, tout le monde s'en foutait. Mais j'ai dû me justifier quand même deux trois fois genre ouais mais j'essaye d'être un peu plus productive. »

David :

- « Un petit peu de YouTube suivant ce que c'est. Ça dépend. Après ça peut être plusieurs choses sur YouTube, mais des fois c'est un petit moment, c'est plutôt un moment récréatif, des trucs un peu rigolos, quoi... Et puis du coup après je bosse (rires). Et puis quand je bosse, en général, à part des messages importants, j'utilise pas du tout le smartphone directement »
- « Je dirais c'est 80% positif et 20% négatif parce que.... Ça, ça t'embarque sur d'autres choses. Des fois t'es un petit peu pris par le jeu, etc. ou par d'autres choses, mais la plupart du temps, 80% c'est quand même du positif pour tout ce que ça peut t'apporter. Entre les conversations WhatsApp, les zooms ou tout ce que tout ce que tu peux faire directement sur le smartphone. C'est vraiment pour moi, c'est vraiment du positif. »
- « . Quand tu te perds un peu, ou tu te laisses traîner sur des trucs que tu as pas tellement... Où c'est le smartphone qui t'y a amené, tu vois ? C'est pas toi qui as voulu y aller, c'est des liaisons ou des trucs comme ça où tu as voulu faire un truc, puis hop, ça t'a amené un truc qui était là, puis tu t'es... Tu as cliqué sur le lien, ou il t'as amené tout seul et puis après tu continues un petit peu le lien, c'est là que c'est... Voilà, c'est là que des fois tu te dis bah tiens, j'ai perdu un peu de temps pour pas grand chose. C'est ça. »
- « La perte de temps quand tu fais quelque chose qui est intéressant, c'est pas trop grave, mais d'un coup si ça te... Si tu es parti sur autre chose alors que toi tu étais en train de faire quelque chose, t'as suivi un lien, mais t'as pas fini ce que tu étais en train de faire. Tu te dis bon ben j'ai bifurqué, mais là j'ai pas fini. (rires). »
- « Alors bien sûr, tu as passé un petit moment sympa, mais voilà, en dehors de ça... Sinon, tu peux regarder toute la journée ça, ça sera très sympa toute la journée mais... Ça va pas te faire avancer beaucoup le

	<p>schmilblick. (rires). Je préfère plutôt aller sur des... Des fois de regarder des trucs plus intéressants qui peuvent peut être m'apporter plus de satisfaction »</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Par exemple, à un moment donné, c'est vrai que sur TikTok, ça ne m'a pas dérangé d'avoir pendant un moment une série de recettes de cuisine. Ou des fois je suis tombé, je sais pas si c'était sur TikTok, les exercices que je pourrais faire un peu pour le physique et des trucs comme ça » - « Alors en l'occurrence, j'ai mon camp où je suis coordinateur. Et puis je dois coordonner toutes les inscriptions. Typiquement celle-là, il faut que je fasse un... Des entrées et que je mette toutes les entrées et que je marque toutes les entrées. Et ça, il faut que je le fasse régulièrement. Et bon, comme c'est tous les deux ans... » - « Et puis j'ai aussi des trucs administratifs à faire pour mon père ou des trucs comme ça. Et des fois je me dis ah ben tiens, ça c'est le moment où il faut que je le fasse et pas me perdre dans ce genre de trucs quoi. » - « Elle elle écoute beaucoup de musique, mais elle est beaucoup moins sur les petites vidéos comme ça. C'est beaucoup la musique, elle, tu peux la détoxifier sur la musique, mais comme la musique c'est pas non plus... » - « Alors j'espère que je l'ai utilisé beaucoup plus intelligemment, mais je pourrais pas dire à quoi je l'ai consacré. Probablement à du temps libre ou des choses plus intéressantes. Mais j'aurais pas... Juste que c'était plus intéressant que de scroller quoi. » - « Je veux dire ce que tu trouves sur TikTok, tu vas le trouver sur YouTube à mon avis plus intéressant, plus... ou ce sera.. T'auras pas besoin de slider, de scroller et puis ce sera un peu plus profond dans... Si tu veux être intéressé par quelque chose, bah tu vas plus à fond dans quelque chose. » - « Il passait son temps sur les jeux vidéo, que ce soit Minecraft, que ce soit sur Duty... Call of Duty et ce genre de choses quoi. Tout était... Donc il n'y avait que ça qui existait. Et actuellement, j'ai réalisé qu'il y a beaucoup de ça qui existe encore hein. Il est informaticien, mais voilà. (rires.) » - « Bah heureusement y a le côté informatique qui l'intéresse un petit peu » <p>Eléonore :</p> <ul style="list-style-type: none"> - [...] et quand je le mets de côté et que tout d'un coup bah je dessine, j'écris ou j'ai un projet ou je lis et je suis fière de moi. Et je me dis bah non voilà, là c'était productif, j'ai fait quelque chose, j'ai avancé dans ma démarche enfin je sais pas de...d'évoluer (rires). Enfin de faire quelque chose d'instructif, de faire quelque chose qui te fait
--	--

	<p>avancer plutôt que de juste être euh... Juste de regarder quelque chose qui passe devant tes yeux, mais qui somme toute, ne va pas changer grand-chose à ta vie et à tes skills. »</p> <ul style="list-style-type: none">- « Puis elle me dit "Puis tout d'un coup je me rends compte que ça fait 3 h que je suis sur mon iPhone à regarder des trucs en boucle quoi, sur les réseaux sociaux." Puis après elle dit "C'est une soirée de perdue." Parce qu'elle aurait pu faire d'autres choses, parce qu'elle a trois enfants, qu'elle aurait pu faire d'autres choses, s'occuper d'elle, faire quelque chose de un peu plus productif ou quelque chose qu'elle a vraiment envie de faire. Puis en fait non, elle a stagné, puis elle est restée sur les réseaux sociaux, puis après se dit mince, j'aurais dû faire ci, ça, ça, ça, ça qui m'aurait plu et que j'ai pas fait. Des fois ça, ça t'empêche de faire les choses. »- « Bah, disons de retrouver ce que je ne fais pas quand il y a trop de ouais, quand il y a trop de numérique, etc. Pour trouver la créativité, la lecture et tout ça, c'est des choses que quand je regarde trop l'iPhone ou l'iPad, etc. C'est quelque chose qui malheureusement passe à l'as en fait. »- « Et puis me dire bon, là c'est pour le travail, donc il faut que je regarde des choses, il faut que je mette en place des choses, faire des choses créatives et tout. Mais après, quand il y a quelque chose, quand c'est le soir ou quand c'est dans mon moment privé, etc. Je me dis bah voilà, si je veux regarder quelque chose, il faut que ce soit créatif, il faut que je sois aussi actrice de quelque chose dans le sens où ben okay, je veux bien regarder quelque chose, mais après il faut que je le, il faut que je le fasse moi-même. Il faut que je le refasse, il faut que je mette en place quelque chose qui ait un lien avec ça. »- « Enfin, ils sont au calme et voilà du repos et tout ce qui permet du coup de réfléchir à d'autres choses, à des projets, etc. Et en fait, c'est quand on est calme. C'est d'ailleurs beaucoup de gens ont des idées sous la douche et puis en fait tout simplement parce que quand on est sous la douche, on se... c'est un moment de tranquillité et c'est à ce moment-là qu'on connecte à l'intérieur du cerveau et puis qu'on est beaucoup plus créatif. Pendant les vacances, c'est un peu aussi ça. »- « Bah là j'ai repris des projets ou des trucs que j'avais laissé en rade depuis un petit moment. Puis je les ai, je les prends avec. Pour avancer un peu dessus, pour être un peu plus voilà. Peu importe, même si je fais... Voilà... En fait, il n'y a pas d'attente de résultat, mais c'est juste d'avancer là-dedans parce que je veux pas me mettre une deadline, des injonctions, etc. Parce qu'évidemment
--	--

	<p>c'est des vacances et je veux justement pas de pression. Donc je me mets rien. Par contre d'avancer, de créer, de juste avoir l'esprit libre, etc. »</p>
<p>Discipline, contrôle</p>	<p>Alphonse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « C'est clair que rigoler dans des journées comme ça ou des journées d'études où tu te fais chier toute la journée et tu te retrouves à rigoler sur des trucs absurdistes sur internet... c'est très très dur de s'en détacher » - « Je pense que c'est vraiment dans l'idée d'être toi maître de ton téléphone et de dire bah voilà... je niaise tant de temps, je m'autorise tant de temps de distraction et je m'y remets. » <p>Béatrice :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Alors l'utilisation dans le sens quand je suis entre guillemets, je vais appeler ça comme ça "consommatrice", ma règle, c'est vraiment genre j'essaie toujours de me dire, surtout dernièrement quand je suis en train de scroll, pourquoi je suis en train de scroll ? Tu vois. » <p>Charlotte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Des fois c'est quand même dur, il y a des fois où je sais pas, je fais une pause sur mon lit le week-end quand je suis en train de réviser à la maison. Et puis la pause de dix minutes, elle se transforme en pause de 20 minutes. Mais je dirais que pour réviser, ça va. Et quand je suis avec des gens, ça va aussi, J'ai l'impression que dès que je suis avec du monde, c'est pas... c'est pas non plus un truc où il faut que je sois en train de scroller sur TikTok alors que je suis avec mes potes. C'est plutôt un truc quand je suis seule. » - « En fait TikTok c'est très facile de lancer en fait, c'est du contenu rapide, donc c'est tu regardes deux secondes, deux secondes, deux secondes par ci, deux secondes par là et c'était plus du genre je vais arrêter d'aller autant de par réflexe, dès que j'ai deux minutes d'aller sur mon téléphone, je peux regarder dehors si vraiment je me fais chier dans le train, enfin des trucs comme ça. » - « Mais je pense que ce qui a changé par contre, c'est que même si je n'agis pas forcément en conséquence, je me rends compte du fait que... Enfin je ne sais plus comment expliquer... Ouais, je me rends plus compte du fait que genre si je passe 2h sur TikTok, c'est pas forcément euh super positif alors qu'avant j'étais en fait juste je faisais, je réfléchissais pas et puis j'étais en fait tout d'un coup j'ai vu que j'avais 8h de... 7-8h et puis je me suis dit "oh mon dieu !" Alors que là, j'ai l'impression que je suis quand même plus dans l'équilibre. » - « Bah moi par exemple je change un peu de sujet, mais genre j'avais l'impression que justement quand j'étais loin de TikTok, tout ce qui était genre consommation, tout ça,

	<p>j'étais moins la tête dedans. Ah faut que j'achète ça, ça c'est trop stylé. Ouais, j'avais l'impression que juste je réfléchissais plus par moi-même et j'étais moins justement influencé. Donc ça, ça m'a aussi fait pas mal réfléchir. »</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Mais c'est aussi pour ça que j'avais ciblé cette application-là, parce que c'était celle où vraiment, j'avais l'impression que c'était là où j'avais le moins le contrôle quoi. J'ai l'impression d'avoir un peu plus qu'avant quand même. » - « Ouais bah je dirais que j'ai moins en fait ce réflexe dès que j'ai un moment d'aller dessus, j'ai l'impression que maintenant c'est plus à des moments ciblés du genre je rentre chez moi et j'ai envie de me poser 20 minutes sur mon téléphone, je le fais ou dans le train ou comme ça » <p>David :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Et puis de nouveau, je me suis fait crocher pendant une bonne demi-heure, trois quarts d'heure. Où j'étais là "tic tic tic" Non, ça, ça va pas, ça recommence. C'est pas le bon. Donc je l'ai, j'ai arrêté et depuis, je suis pas retourné sur TikTok. Mais de temps en temps tu vois que ça peut revenir facilement quoi. » - « Tu reprends la situation en main, tu dis ben voilà. Et justement, chaque fois que je suis de nouveau sur TikTok, ben là je me dis tout de suite attention, c'est TikTok. Faire attention, je vais pas scroller indéfiniment. » - « Donc peut être que je me referai encore une fois hein ! Mais je sais que je vais... Je vais chaque fois reprendre le contrôle beaucoup plus vite. Tu te dis depuis la dernière fois, ça doit faire deux trois semaines, j'ai pas remis les pieds, tu vois. » - « Imaginons que à la maison, j'ai quelque chose que j'aime beaucoup dans l'alimentation, mais quelque chose qui n'est pas très bon mais que j'arrive pas à m'arrêter. Ben je vais, je ne vais plus l'acheter. Je n'ai pas besoin de faire une barrière. » - « Tu vois, tu peux te passer de certaines choses. Et TikTok tu peux t'en passer pour probablement... Voilà, si tu arrives à maîtriser ça, ben peut être regarder une ou deux de temps en temps. Mais si t'arrives bah voilà. » - « Tu vois, il y a des fois là où ça m'a intéressé euh TikTok ou YouTube, c'est des fois de pouvoir reprendre maîtrise sur ces trucs où tu peux aller dans les paramètres et corriger certaines choses qui sont par défaut et que du coup tu peux t'améliorer par rapport à qu'ils te suivent pas, pas qu'ils te fassent ci pas qu'ils te fassent ça, mais c'est les seuls avantages par rapport à ça. » <p>Eléonore :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Et j'ai dit "Vous savez, hein, vous savez qu'il y a zéro dessins animés ?". "Oui, oui, on sait, on va lire, etc." Et
--	--

	<p>là, mon fils, justement, j'ai pris euh, quelques feuilles, des stylos, pis il m'a dit "Ah maman, on pourrait faire un livre ensemble ?" Et ils ont déjà commencé à dessiner là. Et après il a dit "Ah mais je continuerai en vacances." Donc ils ont déjà intégré et j'ai l'impression que c'est très facile pour eux, en fait. »</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Mais par contre voilà, il faut juste le prendre, je me dis bon tiens, je vais pas retomber dans trop en fait. Justement, mettre quand même quelques petites barrières pour ne pas plonger tête dedans et pas en sortir. Et puis tous les soirs, et puis tout le temps l'avoir et puis tout le temps checker des trucs toutes les deux secondes. »
<p>Sentiment d'addiction, de culpabilité</p>	<p>Alphonse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Je pense très clairement être addict à mon téléphone et j'en souffre. » - « Après le côté négatif c'est que je dirais que c'est quand même très chronophage et je pense que le truc c'est que je suis archi-dépendant. » - « toute la journée je vais être attiré à ce... cette petite carotte, ce petit susucre d'aller regarder quelque chose de marrant pour être vite distrait et vite rigoler. Donc vraiment je le ressens et j'en suis victime. » - « y a des nuits où voilà je finis à 3h30 du mat sur mon téléphone et je le verrouille, je l'éteins et en fait c'est vraiment comme une drogue... C'est à dire la réalisation de "mec je fais quoi sur mon tel depuis 4h en fait ?" » - « Donc y a un côté très négatif et c'est ça le côté addict et très dur de s'en détacher, cette sorte de besoin et incapacité alors que je suis conscient de savoir que c'est en train de me faire du mal et que je suis en train de perdre du temps. Incapable d'éteindre le téléphone et de passer à autre chose, la difficulté de s'en détacher. » - « j'arrêtais de toucher à mon téléphone et en fait tu prenais tellement plus goût au moment présent et en fait t'atteignais une réelle liberté de penser et.... apprécier vraiment l'instant sans être projeté à une future consommation de médias ou à une réflexion sur un média que t'as consommé... ou à cette sorte d'envie et ça j'ai remarqué que ça m'arrive très souvent, de me poser une question et d'avoir envie de la regarder sur internet. » - « Il y a un vrai sentiment de libération à la dépendance de la dopamine que te donne ton téléphone et la dépendance que...euh... j'ai remarqué aussi que je l'avais beaucoup, c'est en fait la dépendance à tes potes. » - « Supprimer l'application pour plus avoir la tentation, ça paraît ouf de dire ça mais c'est comme de dire voilà je veux plus de paquet de cigarettes sous le nez sinon je

	<p>vais en fumer, mais j'en étais vraiment arrivé là. Je pense que y en a pas mal qui en sont arrivés là. »</p> <ul style="list-style-type: none">- « C'est comme avoir un frigo à côté de toi (rires). Evidemment que si y a un frigo à côté de toi tu vas snacker. T'as envie d'aller ouvrir le frigo, voir ce qu'il y a. »- « Je pense que chacun vit son addiction différemment. »- « T'as plus cette dépendance amicale, y a plus d'attentes envers toi de répondre à un message. Et franchement ça change beaucoup de te dire qu'en fait personne attend de moi que je lui réponde. »- « J'ai constamment envie de scroller parce que j'ai des barres de rire qui m'attendent sur Instagram. Je crois qu'il faut vraiment une détox pour réaliser vraiment le côté addictif, l'emprise que le smartphone a sur toi. »- « Oui et c'est à dire que c'est horrible parce que vraiment c'est une addiction. Franchement je me tape des gigas barres dessus donc c'est super dur. Surtout que maintenant j'ai plus de pression académique, donc j'ai pas vraiment de raison professionnelle de pas être sur mon tel. Donc c'est vraiment que moi face à moi même et c'est très dur de me dire "non je vais pas rigoler" tu vois (rires.) »- « Merde en fait je dois l'utiliser et merde je retombe dans mon addiction. Un peu malgré moi. Je retombe dans la drogue du peuple dont j'en ai d'autant plus conscience que c'est une drogue parce que j'ai réussi à me sevrer. Je crois que le retour est doublement frustrant. »- « Y a un moi qui est conscient de cette addiction qui essaie de faire des efforts pour lutter contre et le moi addict qui veut juste consommer et qui en a un peu rien à foutre des règles et tout. »- « Je pense que c'est ça parce que y a tout sur smartphone donc tu peux pas te dire "je vais me déconnecter". Y a le côté social, y a le côté outil de communication et professionnel, mais aussi comme outil.. on parle de calculette, carte de crédit, abonnement, billet de métro, etc. Donc en fait t'en as besoin, tu dois te le trimballer partout, tout ça sans être victime de cet énorme attrait archi chronophage de consommation de contenu qui te font rire ou juste qui te divertissent à l'infini en fait. » <p>Béatrice :</p> <ul style="list-style-type: none">- « Mais quand je vois par exemple que dans la journée j'étais trop sur mon téléphone, je vais faire exprès de l'oublier à quelque part où j'ai pas l'habitude de le mettre, tu vois. Parce que tu sais, tu mets toujours tes affaires au même endroit, tu vois. Donc du coup, j'ai un peu ce truc où du coup ce soir faut que je coupe et que je le mette ailleurs »
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - « Je sais pas, tu vois, t'as ce truc où t'es tellement happé par les réseaux sociaux que des fois t'es sur ton téléphone et t'es là mais "Comment je suis arrivé là ?" comment je suis arrivé là ?" Et dans ce genre de jour où je trouve que c'est trop prenant, c'est un peu le moment où j'essaie de le perdre. J'essaie un peu de me dire bon, vas y, jusqu'à ce soir je regarde pas mon téléphone et tout. Enfin du coup j'essaie un peu de me distancer. » - « Je le fais mais avec difficulté et surtout que d'un coup tu as un peu ce truc où d'un coup tu te sens un peu vide, puis tu prends quelques secondes à réaliser que c'est parce que t'as pas ton téléphone sur toi, tu vois. C'est pour ça que je dis que je trouve que c'est comme une extension. C'est un peu ce truc où tu sens qu'il y a quelque chose qui te manque quand tu l'as pas. Et c'est ça que j'aime pas trop, tu vois. » - « Non mais vraiment, quand je te dis je passais toute ma journée à réviser parce que j'étais il me faut 5h, je faisais quinze minutes, dix minutes, quinze minutes, dix minutes et j'étais là, je mettais un réveil, j'étais là "Vas-y pendant dix minutes, j'ai le droit de scroller." Je suis arrivée à ce stade-là, vraiment l'âne et sa carotte, tu vois, parce que j'arrivais pas du tout. Et donc ça, ça fait aussi partie des limites » - « À l'époque je m'étais fait voler mon téléphone, j'avais pas d'argent pour m'en acheter avant mon prochain salaire. J'ai passé un mois avec un BlackBerry, ok. Et je me souviens qu'à ce moment-là, la première semaine, première semaine et demie, j'avais vraiment l'impression qu'on m'avait arraché quelque chose. » <p>Charlotte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Enfin, si je suis honnête, oui. Parce que je... Enfin, j'ai vraiment ce truc si je sais pas où il est c'est un peu la panique. Mais aussi j'ai l'impression, parce qu'en fait on est tellement dans une ère où il faut toujours dire où on est. » - « Je dirais me focaliser plus sur ce qui m'intéresse, dans le sens où typiquement... En fait, je ne culpabilise pas par exemple de discuter avec ma maman au téléphone pendant 1h. Pour moi c'est pas être sur mon téléphone, c'est plutôt discuter avec quelqu'un par le moyen de mon téléphone. Mais par contre, quand je regarde des trucs inutiles vraiment qui vont absolument rien m'apporter » - « Et j'ai regardé parce que tu peux regarder l'application sur laquelle tu passes le plus de temps. Et c'était TikTok. Et du coup je me suis dit euh je perds mon temps, c'est pas possible. Donc j'ai décidé que je supprimerais et j'ai supprimé. » - « Après j'ai pas supprimé mon compte, j'ai juste enlevé l'application. »
--	---

- « Mais moi, typiquement, sur mon téléphone, il y avait l'endroit où c'était toujours TikTok et du coup quand j'étais sur mon téléphone, c'était un réflexe de cliquer, même si je ne voulais pas forcément, c'était... Voilà. Et du coup c'est tous des trucs comme ça qui m'ont fait réaliser que j'étais genre un peu "addict". »
- « Et après, une fois que deux ou trois jours sont passés, je me suis dit non, là faut que je tienne. Parce que au final, je me suis rendue compte qu'il y avait la question de l'habitude et du geste, mais au fond, il me manquait rien. »
- « D'un coup, j'allais chez le médecin et j'avais pas pris quelque chose avec moi et je devais attendre 1h. Bah j'étais un peu en mode est ce que je réinstallerais pas TikTok ? Donc dans des moments comme ça où ouais, je me retrouvais un peu face à moi-même et je savais pas trop quoi faire. »
- « Pas forcément la manière, la manière euh ça a pas trop trop changé, mais ouais, un peu le besoin que je ressentais de tout le temps aller dessus. Là je l'ai un peu moins je pense. »
- « Après sûrement le moment où j'ai installé je pense. Je me rappelle plus sincèrement, mais je pense que c'était ça un peu "Tu sais quoi ? Je réinstalle et je regarde". Mais après c'était un peu ouais, j'ai repris l'habitude d'aller dessus et du coup maintenant je l'ai de nouveau quoi. »

David :

- « C'est vrai que ça me prend moins que TikTok parce que TikTok c'est très court et puis c'est un peu addictif, c'est ça. Tandis que YouTube, tu peux regarder un petit moment une vidéo, puis tu regardes ce que tu veux comme vidéo, un petit moment. Ça passe en continu en quelque sorte. Donc t'es pas obligé de slider chaque fois. »
- « Puis après je sais que une fois, j'ai peut-être été de nouveau par intermédiaire, mais c'était tout par un coup ou deux coups mais pas plus. Puis dernièrement, je sais pas, j'étais peut être plus disposé. Et puis c'est là que je me suis fait reprendre où j'ai regardé une demi-heure de suite à scroller, scroller, et puis là je me suis dit "ouais, bon." C'est la même chose quand tu te fais vite reprendre bah par les entre guillemets "les mauvaises habitudes". »
- « Je vais passer un coup dessus, je vais essayer de sortir le plus vite possible parce que simplement c'est... Je veux pas retomber chaque fois sur ces travers puisque entre guillemets, tu les maîtrises un petit peu et puis tu vois que c'est pas nécessaire. Donc tu reprends. J'essaye de reprendre la bonne route, mais voilà, ça veut pas dire que ça marchera à chaque fois. »

	<ul style="list-style-type: none">- « Mais je sais que c'est pas moi qu'ouvre TikTok. C'est un lien qui revient sur TikTok pis après ben tu... Des fois tu vois pas tout de suite, mais tu comprends tout de suite que c'est... Tu dois scroller chaque fois... »- « Là je pense que si je vois que si je retombe dessus, ben il faut tout de suite que je mette le haut-là. »- « Puis je vois que tu deviens très facilement addict aussi, ça vient très facilement de continuer justement parce que tu scrolles pour voir d'autres. »- « Donc euh... oui, tu peux en vouloir un peu à ta maman, mais c'est ton comportement qui doit à un moment donné prendre le dessus. C'est sûr que c'est plus compliqué pour un enfant, mais ça reste que c'est lui qui doit avoir la maîtrise hein. Là dessus, on est toujours un peu en bisbille parce que lui considère que c'est de la faute à sa maman. Et puis moi j'ai dit non, tu as ta part de responsabilité, c'est pas... Tu avais pas... On t'a pas mis un pistolet sur la tempe pour que tu fasses ce genre de choses. C'est toi qui aimais bien faire ça et puis ta maman qui a autorisé, tu as un peu profité, abusé et puis et puis voilà. T'as ta part de responsabilité. »- « Addiction, travers, il y a tellement de mots possibles. » <p>Eléonore :</p> <ul style="list-style-type: none">- « Je regarde un film et c'est tout. Mais pas voilà, scroller sur les réseaux sociaux et après me dire ben là c'était pas intéressant, donc vraiment visualiser ce qui me fait du bien et ce que je regrette pas. Euh parce que j'ai passé trop de temps sur quelque chose que j'estime qui n'est pas nécessaire ou qui n'est pas intéressant pour moi. »- « Donc là par contre sur LinkedIn, si je post pas un moment, bah là c'est vrai qu'après je perds de l'engagement, ça c'est clair. Et après il va falloir essayer de le rattraper. Donc c'est aussi ça, c'est aussi ça un peu le côté tricky, c'est que toi tu veux faire un step en arrière, mais après on te le fait payer au niveau de l'engagement, etc. C'est un peu spécial. »
--	--

4. Entretien avec Alphonse

Entretien Alphonse du 05.01.2024 :

G: Bonjour à toi Alphonse

A: Bonjour Gabriel

G: Donc avant d'explorer ton expérience de digital detox, même si toi tu me dis que t'en as plusieurs, on va parler de ton utilisation quotidienne des smartphones ou appareils connectés en général.

Est-ce que déjà tu pourrais me décrire une journée type d'utilisation des applications que t'as, du réveil au couché plus ou moins, et me dire quelles applications tu utilises et pour quels buts ?

A: Alors... euhh.. je parle pas de ma routine mais que des applications que j'utilise ?

G: C'est ça, du matin au réveil, quels sont quels applis..

A: On parle pas alors déjà du lien avec mon téléphone et de comment je l'utilise, là c'est purement applications ?

G: C'est ça ! Applications et routine

A: Ok... alors généralement je vais essayer que tout ce qui soit distraction, c'est-à-dire YouTube, 9Gag, Instagram que j'ai retéléchargé récemment ça ça va plutôt être en fin de journée. Et journée type je dirais que le matin je vais essayer de pas checker mes mails directement... enfin je vais essayer de pas regarder directement, de faire 1h à 1h30 sans téléphone et ensuite ce sera les nécessités sociales et professionnelles donc mails et whatsapp. Généralement vraiment messages et dans le courant de la journée plus de distractions donc des reels, un peu de Youtube, même si Youtube j'ai supprimé toutes les chaînes de distraction pour que ce soit plus éducatif... mais j'arrive quand même à niaiser dessus.. Donc ouais voilà. D'abord professionnel social et ensuite consommations de médias avec deux-trois trucs de streaming le soir, la nuit.

G: Donc tu vas diviser un peu par catégories ? Divertissement ? Professionnel ?

A: Ouais

G: Et de quelle manière est-ce que toi tu te considères être présent sur les réseaux sociaux ? Qu'est-ce que tu partages si c'est des memes ou des reels et avec qui ?

A: Je dirais que je suis quand même assez présent, joignable. Je réponds pas mal aux messages, j'en envoie pas mal. J'aime beaucoup le fait que tu puisses partager des trucs marrants. T'as remarqué peut-être un peu trop d'ailleurs (rires). Ouais je dirais que je suis assez présent, j'essaie de renvoyer aux personnes qui me partagent des choses à eux aussi des choses rigolotes. J'essaie, vu que tu me parles de partages, surtout des trucs que je considère marrant. C'est souvent du contenu à caractère humoristique parce que je considère qu'Instagram et ce genre de réseaux sont bons pour ça, donc c'est plus du divertissement, des trucs marrants. Je partage pas mal.

G: Et donc de manière générale, tu m'as dit whatsapp ? instagram ?

A: Oui principalement. Ni Facebook, ni TikTok.

G: Et à quelle fréquence tu dirais que t'utilises les réseaux sociaux pour scroller, poster ?

A: Alors.... je pense que Whatsapp obligatoirement parce que j'ai une relation à distance donc je suis très présent dessus à titre de plus d'une heure par jour juste pour parler avec ma copine que ce soit par appel ou juste par message. Après on va avoir instagram qui est vraiment plus pour du divertissement. Je crois que je consomme plus que je partage ou je post. Je post très peu, c'est mon instagram professionnel donc je partage pas ma vie, sauf quand je suis en vacances et là je vlog un peu pour mes potes et pour moi parce que ça me permet de garder un... un certain journal de rappel de ce que j'ai fait un vacances, des choses qui m'ont marquées donc là oui je partage dans ma story privée.

G: T'as déjà regardé ton temps d'utilisation d'écran ?

A: Oui ! Et c'est beaucoup et ça me fait flipper !

G: Tu sais à plus ou moins combien t'es par jour ?

A: Ouais je dois être à.... à... 3 heures à peu près.

G: 3 heures par jour ?

A: (regarde sur son téléphone) Ouaaais là c'est énorme ! Donc c'est à dire que hier j'ai commencé... bah je peux te montrer je l'ai en live là... euh...ou est-ce que je peux regarder la semaine attends... Ouais voilà pas mal donc même quand y a ma copine (elle était là pendant les fêtes) je suis dans les environs de... wow c'est énorme mec... je suis dans les environs de plus de 3h... 3-4h.

G: Quotidiennes ?

A: Ouais et d'ailleurs attends on va regarder... Bon là j'étais en période d'examen donc c'est plus très représentatif... je regardais pas trop à ce moment-là. Mais regarde là un jour, on peut essayer de généraliser, j'étais plus en examen... des bails de 3-4h par jours... et dans le minimum 1h30-2h. Mais quand je vois la consommation c'est surtout des trucs sociaux quoi.

G: On va y revenir après mais toi donc tu trouves que c'est excessif ?

A: Moi je suis totalement d'accord que c'est excessif ! Et ça me fait très flipper si on fait le calcul de voir le nombre d'heures qui sont passées chaque jour... Tu regardes tu prends 4h, tu pars du principe qu'une journée active ça va être 14h... T'as un peu près, un peu moins d'un tiers mais plus d'un quart de ton temps actif journalier qui est passé sur un téléphone, qui sont prises sur les heures de sommeil, travail, productivité et ça me fait flipper. Je pense très clairement être addict à mon téléphone et j'en souffre.

G: J'ai une autre question qui revient sur ce que tu disais, mais dans quelle mesure est-ce que ton smartphone il peut avoir une influence positive ou négative dans ton quotidien ?

A: Alors on va commencer par le positif. Je pense que je suis quelqu'un qui est assez social, j'aime partager, j'aime rigoler et garder contact avec mes potes, je trouve ça important. Donc ça c'est positif. Un autre truc, c'est entre positif et négatif, c'est que instagram est devenu tellement bon pour l'algorithme, pour savoir exactement qu'est-ce qui te fait rire que je me tape vraiment des énormes barres. Donc il y a vraiment un

côté addiction à ce qui paraît tellement bénéfique pour soit. C'est clair que rigoler dans des journées comme ça ou des journées d'études où tu te fais chier toute la journée et tu te retrouves à rigoler sur des trucs absurdistes sur internet... c'est très très dur de s'en détacher. Donc il y a un côté où je rigole vraiment. Je rigole à haute voix euh... des fois je me tape vraiment des énormes fous rires, des contenus très drôles. Ça m'arrive déjà de regarder des choses où j'apprends, mais je pense que mon smartphone je l'utilise principalement pour du divertissement c'est-à-dire pour rigoler que pour apprendre. Même si ça m'arrive de regarder des fois des documentaires ou des trucs intéressants.

Donc ça c'est 1), aussi le fait d'être joignable et de rester en contact donc ça je dirais que c'est le côté positif. Après le côté négatif c'est que je dirais que c'est quand même très chronophage et je pense que le truc c'est que je suis archi-dépendant. C'est à dire que je sens qu'il faut que je check et en fait j'ai remarqué que si le matin je me retrouve à checker rapidement des trucs drôles, bah toute la journée je vais être attiré à ce... cette petite carotte, ce petit susucré d'aller regarder quelque chose de marrant pour être vite distrait et vite rigoler. Donc vraiment je le ressens et j'en suis victime. C'est le côté négatif et c'est aussi je pense là où j'en souffre le plus. C'est depuis petit hein, franchement je crois que ça fait depuis que j'ai Youtube depuis mon téléphone donc...

G: Une dizaine d'année quoi ?

A: Ouais c'est ça une dizaine d'année où je me retrouve.. y a des nuits où voilà je finis à 3h30 du mat sur mon téléphone et je le verrouille, je l'éteins et en fait c'est vraiment comme une drogue... C'est à dire la réalisation de "mec je fais quoi sur mon tel depuis 4h en fait ?" Dans le sens où j'ai rien appris, j'ai rigolé quelques fois mais ça fait un petit moment que je rigole plus... Je suis en train de me niquer mes yeux, je suis en train de me niquer mon sommeil, je suis en train de me niquer ma vie. Bref. Grosse réalisation. Donc y a un côté très négatif et c'est ça le côté addict et très dur de s'en détacher, cette sorte de besoin et incapacité alors que je suis conscient de savoir que c'est en train de me faire du mal et que je suis en train de perdre du temps. Incapable d'éteindre le téléphone et de passer à autre chose, la difficulté de s'en détacher.

G: Tu trouves qu'il a de l'emprise sur toi ?

A: Vraiment.

G: Est-ce que ton temps d'écran te fait culpabiliser ? Tu y as répondu, c'est oui pour toi ?

A: Totalement. Totalement. Quand tu fais le calcul et tu te dis que tout ce nombre d'heures que j'ai passé j'aurais pu faire des choses qui me plaisent vraiment. C'est-à-dire quand je dis des choses qui me plaisent vraiment...

G: J'allais te demander justement, c'est quoi ces choses qui te plaisent vraiment ?

A: Bah c'est finir la chose et d'avoir un... un plaisir qui t'amène quelque chose de plus qu'un simple shoot de dopamine. C'est à dire que le sport ça va me faire plaisir et je vais en apporter que du bien. Je sais pas, aller voir un pote, rigoler ensemble, je vais prendre du plaisir - il va prendre du plaisir - cette notion de partage. Je trouve que le téléphone a ce côté très personnel, très isolant. Euh quoi qu'en fait ça change un peu avec le partage sur instagram... Mais ça reste chacun dans sa bulle, chacun dans son média et ça nous écarte un peu les uns des autres. Je trouve ça très blâmable.

G: Donc oui ça te fait culpabiliser mais il y a aussi l'aspect social du coup, tu me disais que ça donne l'impression que ça isole et que c'est dommage de pas pouvoir juste partager virtuellement les vidéos, etc. ?

A: Hmm Hmm. Je pense que ça isole et c'est aussi une question de.. comment dire.. les gens vont préférer rester sur leur écran ou appareil électronique parce que ça répond à ce que tu veux et que c'est quelque chose que tu maîtrises totalement. C'est quelque chose de beaucoup moins "frustrant". Tu consommes ce que tu veux alors que dans la vraie vie y a plus d'efforts à faire, tu vas peut-être devoir te confronter à l'avis d'un de tes potes qui pense pas pareil que toi, mais ça va te faire avancer. Alors que le téléphone c'est vraiment que de la dopamine, ton sucrose qui est vraiment très très loin de la réalité et c'est ça qui m'énerve.

G: Et ma dernière question pour ce module c'était : qu'est-ce que t'invoques du coup cette notion de bien être numérique ? Est-ce que t'en as déjà entendu parler et comment tu le définirais ?

A: Bien-être numérique... euh.... Pour moi ça serait d'être capable d'être comme les autres aspects de ta vie, ça serait de pouvoir le programmer et de rester fidèle à cette programmation. C'est à dire de telle heure à telle heure, un peu comme une sorte de repas voilà.. je mange à midi... ou un peu comme les études... je bosse de telle heure à telle heure. Et de pouvoir se mettre des limites, je pense que c'est vraiment... Des gens arrivent à le faire. Ça j'ai remarqué qu'il y a des gens qui arrivent à rester un peu stables et pas faire des excès. Je pense que c'est vraiment dans l'idée d'être toi maître de ton téléphone et de dire bah voilà... je niaise tant de temps, je m'autorise tant de temps de distraction et je m'y remets. Donc pour moi le bien-être numérique c'est maîtriser son outil et d'être toi maître du smartphone et pas l'inverse.

G: Intéressant.. Et maintenant on va parler justement de ce bien-être numérique, de digital detox et on va rentrer un peu plus en profondeur dans ton expérience de déconnexion numérique. Donc premièrement qu'est-ce qui t'a toi incité à entreprendre cette digital detox ? Si tu veux déjà me parler de la 1ere parce que y en a une que t'as fait très récemment c'est ça ?

A: Ouais

G: Moi j'avais en tête... euh parce que je sais que l'été généralement tu fais une vraie detox de 3 mois c'est ça ?

A: A peu près ouais. Pendant les vacances ouais.

G: Bah tu peux déjà me parler de ça et ensuite si tu veux me parler de la 2ieme de toute façon tout va se rejoindre.

A: Je crois que ma 1ere c'était l'été avant que je me mette avec ma copine... disons été 2019 si je me trompe pas, où je me suis dit, je crois que c'était à la suite d'un été où j'avais trop niaisé sur mon téléphone où je me suis dit en fait cet été je veux pas être sur mon téléphone. Et en fait ça m'a vraiment chambouler, les premiers jours sont assez.... je dirais pas que c'est assez difficile mais très vite on va se retrouver à se dire "en fait je fais quoi là ?" Qu'est-ce que je fais ? Le fait d'avoir rien à faire, mais en fait c'est... comment dire... la question de "j'ai rien à faire" elle devient très positive quand tu te dis "j'ai rien besoin de faire" et c'est là où vient tout l'intérêt c'est qu'en fait t'as pas besoin de regarder ton téléphone, parce que tu sais que tu vas pas le faire.

Ouais je crois que j'avais même fait ça avant le gymnase, j'arrêtais de toucher à mon téléphone et en fait tu prenais tellement plus goût au moment présent et en fait t'atteignais une réelle liberté de penser et.... apprécier vraiment l'instant sans être projeté à une future consommation de médias ou à une réflexion sur un média que t'as consommé... ou à cette sorte d'envie et ça j'ai remarqué que ça m'arrive très souvent, de me poser une question et d'avoir envie de la regarder sur internet. Le fait de te dire que tu vas pas le faire et de répondre à ta pulsion directement, de pulsions d'informations ou de consommation humoristique ou peu importe, de médias, en fait ça te donne vraiment une relation avec le temps et les activités qui sont beaucoup plus actuelles et font vraiment du bien. Il y a un vrai sentiment de libération à la dépendance de la dopamine que te donnent ton téléphone et la dépendance que....euuh... j'ai remarqué aussi que je l'avais beaucoup, c'est en fait la dépendance à tes potes.

G: Sociale du coup ?

A: Y a une réelle dépendance sociale et j'ai remarqué qu'en fait en vacances.... bah... je parlais plus à mes potes et c'était pas mauvais en fait...c'était beaucoup plus euh... y avait plus ce côté méditatif parce que les seuls dialogues que t'avais c'était vraiment un à un et franchement beaucoup plus appréciable. Il y avait une certaine instantanéité mais dans le présentiel, ça passait pas par un téléphone, j'étais pas en attente d'un message pour savoir si on allait pouvoir se voir après, ou dans l'attente d'une vidéo qui puisse sortir pour la consommer après ou dans la recherche d'un 9gag que j'avais vu y a plusieurs années...

En fait je voyais vraiment ça comme "je me libère" de quelque chose que je suis dépendant pour retrouver de réelles vacances. C'est à dire des vacances dans une notion de... dans l'instant présent..

G: De santé mentale aussi j'ai l'impression ?

A: Santé mentale totalement, de pas devoir et attendre. Je pense qu'il faut le... parce que là on parle plus du côté vacances et d'apprécier être en train de kiffer la plage etc. Le fait d'être sur ton téléphone, j'ai l'impression que ça rend flou les choses. Cette consommation de médias c'est aussi un outil du quotidien lié au stress. Il y a une routine dans ta consommation du téléphone, dès le moment où tu coupes cette routine il y a une certaine cassure où tu te dis "ah là y a quelque chose de différent".

G: C'est toi qui fait la distinction entre comment tu veux utiliser ton smartphone, mais dans tous les cas c'est le même outil. Toi il te fallait une cassure où tu te disais qu'il fallait que tu trouves un truc pour t'amuser différent ? Une manière de distinguer les deux mondes ?

A: Ouais, bah ça permettait comme tu dis vu que c'est un outil professionnel et de distraction - dès le moment où tu coupes ça tu perds le côté distraction, mais tu perds aussi le côté où t'aurais pu recevoir un mail qui te "demanderait de". Donc ça je pense que y en a beaucoup qui aiment bien éteindre leur téléphone professionnel juste pour dire "voilà là je suis en vacances."

G: Clairement, c'est sûr.

A: Mais généralement ceux qui font ça continuent à consommer des médias de distractions alors que pour moi ça forme un tout, et ce côté distraction quand tu t'en détaches bah tu apprécies vraiment le moment vacances quoi.

G: T'as répondu à 2-3 questions d'un coup, mais l'autre question c'était comment est-ce que tu décrirais ton expérience à quelqu'un qui n'est pas familier à la notion de digital detox ? Concrètement c'est ce que tu m'as dit, l'idée de cassure et de liberté c'est un peu ces points-là ?

A: Je pense que ça permet de voir... comment dire.. Il y a quand même une vraie cassure dans la routine qu'on réalise pas en fait. Le matin tu vas checker tes messages, t'as un rendez-vous etc. Mais malheureusement je pense que c'est vraiment pas quelque chose qui est accessible à tout le monde. Donc en fait je le faisais l'été parce que c'était possible de le faire l'été. C'est super dur dans la vie de tous les jours, en tant qu'étudiant, en tant que professionnel, de te dire bah voilà maintenant "digital detox, je n'y suis plus". Après faut savoir que moi j'étais digital detox à l'extrême. Les étés j'éteignais totalement mon téléphone, j'étais injoignable sauf par mail où je checkais sur le téléphone de ma sœur à hauteur d'une fois par semaine. Donc voilà le samedi ou le dimanche j'allais regarder mes mails, je répondais peut-être 1-2 mails à ma copine juste pour voilà, mais c'était vraiment le strict minimum qu'on puisse faire dans un monde qui est autant digitalisé que le nôtre.

Est-ce que tu veux aussi que je rebondisse sur ma digital detox récente ?

G: Oui oui tu peux en parler. De toute façon on va continuer, si tu réponds à plusieurs questions t'inquiète pas.

A: Alors là je l'ai refaite récemment. Tout d'abord j'ai commencé par supprimer une application parce que je passais trop de temps dessus : Instagram. Parce que je sais que, comme je disais, l'algorithme était devenu trop bon et la consommation de médias était trop exceptionnelle pour réussir à me dire que j'allais pas passer une demie heure ou une heure sur Instagram aujourd'hui quoi. Supprimer l'application pour plus avoir la tentation, ça paraît ouf de dire ça mais c'est comme de dire voilà je veux plus de paquet de cigarettes sous le nez sinon je vais en fumer, mais j'en étais vraiment arrivé là. Je pense que y en a pas mal qui en sont arrivés là.

G: Et est-ce que t'avais des attentes avant de commencer la déconnexion ?

A: C'est à dire ?

G: Des choses où tu te disais que ça allait être compliqué pour ça... ou bien là-dessus...?

A: Aaaah oui ! Oui. D'abord j'ai supprimé Instagram et j'ai remarqué que je passais moins de temps sur mon téléphone... mais il n'empêche que je palliais sur de la consommation de Youtube ou 9Gag qui même en étant inférieure je passais quand même pas mal d'heures dessus. Donc ça reste... j'ai l'impression que dès que t'as le smartphone dans les mains tu te dis "ok je vais pas utiliser ça" mais tu vas utiliser quelque chose d'autre en fait. C'est tellement vaste ce que tu peux faire dessus. Si tu veux perdre du temps sur ton téléphone, il te suffit d'une connexion internet dessus. Donc après ce que je me suis dit c'est que je vais carrément poser mon téléphone, c'est ce que je faisais, là récemment pour rendre mon mémoire, je posais mon téléphone, j'allais à la bibliothèque. Ca rendait les révisions plus faciles parce que j'avais pas... enfin j'avais des envies de checker mon téléphone, mais vu qu'il était pas là je les assouvissais pas et je perdais moins de temps. C'est comme avoir un frigo à côté de toi (rires). Evidemment que si y a un frigo à côté de toi tu vas snacker. T'as envie d'aller ouvrir le frigo, voir ce qu'il y a. Perso. Perso. Je pense que dès le moment où t'y as accès, tu veux y aller. Donc de ne pas prendre mon téléphone avec moi je

pense que ça a fait que j'avais des journées vraiment plus productives dans le sens où j'allais pas répondre à une pulsion d'aller regarder ou répondre à des messages et je gardais ça pour plus tard.

G: Justement j'allais te demander quels étaient tes objectifs principaux et je pense que.. j'ai l'impression que si je dois résumer ce que tu m'as dit : de 1) retrouver une forme de productivité et de 2) une forme de liberté ?

A: Mmmh mmmh. Productivité disons dans le cadre d'une vie dans le contexte professionnel et liberté dans le contexte de vacances. Donc je pense que ça t'es bénéfique une détox en tous cas à certaines heures où tu te dis bah voilà, quand je pars au boulot ou aux études mon téléphone je le laisse à la maison, parce que même éteint au fond du sac tu peux le rallumer etc. C'est vraiment la distraction est à la maison, ça paraît absurde mais moi mon téléphone c'est presque comme une play, évidemment que je vais pas me trimballer une ps5 parce que je vais niaiser dessus. Je vois presque ça comme ça. Et pour les vacances c'est plus le côté où j'arrête de "jouer" et retour au monde réel.

G: Donc on va passer sur des questions plus spécifiques sur les détails de ta déconnexion. Est-ce qu'il y a des personnes ou des ressources qui t'ont inspirées à entreprendre la démarche ou est-ce que c'est parti de toi-même ?

A: Euh... je crois...mmh... Ma soeur avait fait une expérience de détox mais je crois que c'était après moi, elle avait fait ça pour un travail de maturité. Mais je crois que c'est venu de moi-même, genre j'ai vraiment senti une sorte de... pas une urgence, mais une volonté de vivre les vacances différemment, de voir ce que c'était des vraies vacances. Je me rappelle juste avant l'été, j'avais souhaité bonnes vacances à tout le monde etc. je reviens à telle date...

G: Donc t'as pas vu un truc sur internet, un site ou un forum ?

A: Euh pas que je me souviens, non.

G: Est-ce que t'en as parlé quelque part après ? Ou t'as partagé ça en ligne ou sur des sites ?

A: Euh pas sur les réseaux, comment dire... j'en partage les vertus à mes proches, j'essaie de pousser un peu mes proches à le faire, mais je crois que chacun à une addiction différente. Peut-être que certains il leur faut un petit peu tous les jours, alors que moi c'était et un petit peu tous les jours et des jours beaucoup trop. Je pense que chacun vit son addiction différemment.

G: Et d'ailleurs tu l'as faite tout seul cette digital detox ?

A: Tout seul.

G: A ce moment-là t'était pas encore avec ta copine ?

A: J'étais pas encore avec ma copine et d'ailleurs y a eu je pense, enfin l'année où je l'ai fait avec ma copine c'était d'ailleurs assez difficile pour elle. Euh dans une ère où tout le monde est connecté, d'avoir un... un... comment dire...son bail qui était euh qui utilisait pas du tout son téléphone quoi.

G: Et là avec instagram et tout elle a aussi fait la déconnexion ou c'était que toi toujours ?

A: C'était que moi.

G: Ca a toujours été que toi ? Elle elle a pas fait avec toi ?

A: Non.

G: Mais tu me dis que c'était toujours assez compliqué même là avec instagram ? Ou c'est plus un problème ?

A: La récente tu dis ? (récente déconnexion)

G: Ouais.

A: Ah alors la récente on communiquait pas par instagram, on communiquait par whatsapp. Et instagram je le checkais sur internet une fois par semaine. Là aussi parce que voilà, je l'utilise aussi professionnellement donc y a peut-être des gens qui cherchent à me contacter à travers ça. Euh donc ça c'était plus une fois par semaine, et vu que j'essayais de pas être sur mon téléphone la journée, on s'appelait le soir.

G: Donc t'arrivais quand même à garder le lien ?

A: Ouais.

G: T'as aussi un peu répondu, mais est-ce que t'avais mis des règles spécifiques en place pour la déconnexion ? Tu les as respectées et si non, pourquoi ?

Toi tu m'as dit que t'étais allé à l'extrême, ta règle c'était pas d'écran, pas de distraction et uniquement checker une fois par semaine ?

A: Oui, oui. Alors ça j'y arrivais pas pas mal. Peut-être pas en été... je m'en rappelle pas trop mais j'ai pas l'impression d'avoir craqué. Quand je faisais des detox en vacances, mais là quand je faisais pour les révisions, y a des jours où je consommait des médias dès le matin et puis toute la journée était foutue en l'air parce que j'avais passé la journée sur le téléphone. Donc y a des jours où je craque, mais sinon pour moi quand je mets des règles il faut absolument que je m'y tienne. C'est ou tout ou rien.

G: Mais quand tu fais tout généralement t'arrives à t'y tenir ?

A: Généralement j'arrive à m'y tenir.

G: Quelles activités est-ce que t'as privilégié pendant la déconnexion ? Pendant les vacances c'était du coup profiter de la plage... ?

A: Ouais, c'était profiter de la plage et puis en fait ça paraît bête... mais avec le téléphone y a tellement peu d'heures qu'on passe à juste... "wonder" tu vois ?

G: Ouais

A: Vraiment tu te poses, tu penses et tu réfléchis..

G: Tu regardes juste le ciel...

A: Ouais ! Tu regardes juste le ciel ou tu sais juste... aussi euh..

G: Faire rien

A: Ouais, rien faire et aussi euh... cette sorte de balle.. enfin.. niaiser sur ton smartphone, tu peux aussi niaiser dans ta tête. Ça paraît con mais c'est tellement

priceless de juste se trimballer dans sa tête, se rappeler des bons souvenirs et aussi refaire des liens : "ah ça ça me fait penser à ça, donc faudra que je fasse ça." Y a aussi un rangement que tu peux faire dans ta tête euhh qui est vraiment, qui fait vraiment du bien. Ça paraît bête, mais aussi juste se poser dans le lit, et je pense que c'est vraiment là où est le pic de mon addiction, c'est au lit avant de dormir. Je pense que c'est tout le monde comme ça et c'est grave. Parce que aller se coucher et ne pas être sur son téléphone et pouvoir un peu se rappeler de la journée, se dire ce que tu vas faire demain et dans ta vie et cette journée un peu où.. voilà la journée est finie, t'es seule avec toi-même... et c'est aussi le seul moment où t'as ta putain de paix en fait. C'est le seul moment de la journée où t'es sensé être tranquille et pouvoir te rappeler de ce que t'as fait la journée et ce que tu dois faire. Le fait de rendre cette période totalement floue et de passer du repas de famille à je suis focaliser devant un écran à je recommence la journée - y a pas un moment de pause. J'enchaîne peut-être un peu trop, mais je pense que ça a un gros impact sur la santé mentale des gens parce qu'en fait ils savent pas où ils vont, il savent pas qui ils sont, parce qu'en fait y a aucun moment de méditation sur toi-même, de questionnement sur toi-même parce que dès le moment où t'as du temps libre faut consommer. Faut répondre à quelqu'un. Faut regarder la dernière vidéo Youtube. Y a aucun moment où tu te poses avec toi-même, donc non seulement ça t'isole mais t'es même pas avec toi-même parce que ça t'empêche d'être en réflexion avec toi-même.

G: Je vais passer maintenant à un aspect un peu plus social de la déconnexion, de comment tu l'as vécu avec les autres. Je voulais te demander justement comment est-ce que t'as communiqué cette décision à ton cercle d'ami ou ta famille ? Par exemple l'été où t'as disparu pendant presque deux mois des réseaux sociaux et du reste. Comment est-ce que tu leur as dit ? Et surtout quelle a été leur réaction si tu t'en rappelles ?

A: Franchement très bienveillant, limite euh... Y a personne qui m'a fait "oohh noon !" (rires). Pas que j'aurais attendu que quelqu'un soit déchiré disons, peut-être ma copine, disons ma copine oui sachant que je passe la plupart du temps de mes vacances avec ma famille. Je pense que mes amis peuvent très bien s'en sortir sans moi, heureusement d'ailleurs. Donc j'envoyais un message à tous ceux que je considérais assez proche à qui je communiquais disons à hauteur de à peu près une fois par mois. Je leur ai envoyé un message en leur souhaitant de bonnes vacances et en leur disant que je serai pas là cet été, je serai pas sur les réseaux, je te souhaite de bonnes vacances. C'est un peu bah "je vais pas pouvoir communiquer avec toi euh enjoy ton temps et on se revoit quand je reviens quoi." Donc y a quand même le fait de faire une pause dans son téléphone, y a quand même un break social que j'ai annoncé et y a eu aucun euh enfin j'ai jamais eu trop de problèmes à ce niveau-là.

G: Et à chaque année où tu l'as fait tu sais que (m'interrompt)

A: Très bien, je sais que pourrais le refaire

G: Même avec ta copine ?

A: Ouais ouais ouais. Et d'ailleurs même si ces années ça a été un peu dur parce que j'utilisais internet aussi pour, je sais pas, programmer un peu parce que j'avais des potes qui venaient et tout.

G: Pour planifier tu dis ?

A: Ouais pour planifier et ça reste vraiment un outil donc dès le moment que tu l'utilises... même si c'est pour planifier des trucs tu vas switcher sur de la consommation de médias et tout. Même si cet été je crois que j'ai pas trop abusé, j'ai essayé vraiment le minimum.

G: Et donc tu m'as déjà un peu répondu, mais comment est-ce que t'as maintenu des liens avec tes amis et famille ? Tu m'avais dit par mail une fois par semaine ?

A: Ouais par mail. Et je pense que c'est une des meilleures manières parce que ça montre que t'es joignable, mais ça demande aussi un certain effort de la part de tes potes. (rires) Donc en fait quelqu'un qui va vouloir te parler ou qui a quelque chose de vraiment important à te dire, il va faire l'effort d'aller sur sa boîte mail, d'aller chercher ton mail. Bon c'est 2-3 clicks, mais on n'est pas dans l'instantanéité de WhatsApp.

G: Et ta copine t'envoyait des mails ?

A: Ouais on s'envoyait des mails, et du coup ça rendait peut-être la communication un petit peu plus riche, donc on se parlait un peu... on a utilisé des termes euh.. comment dire. On faisait plus attention, on y mettait un peu plus de cœur, sachant que ça allait être à hauteur d'un mail par semaine quoi.

G: Pour rebondir là-dessus, t'as vécu ou rencontré des situations sociales qui impliquaient l'utilisation du smartphone ou l'accès aux réseaux sociaux ? Tu t'es dit mince ça me bloque, comment tu les as géré ? T'as quand même enfreint des règles ou ça t'es pas arrivé ?

A: Euh bah y a des fois où je me retrouvais à checker... Je me souviens d'une situation où j'avais sauté un week-end, et j'avais réouvert ma boîte mail en recevant plusieurs mails professionnels en me disant bah voilà enfin "t'as une option faut que tu répondes vite". Parce que j'ai quand même un "métier" (rires) mon petit job en tant que mannequin requiert quand même un..

G: Une présence active sur les réseaux ?

A: Voilà c'est vraiment ça, pas tant sur les réseaux mais sur les mails. Est-ce que t'es disponible ? Oui ? Non ? Et ça peut tomber vraiment tous les jours.

G: Donc c'est très embêtant pour toi de faire cette déconnexion ?

A: Totalement. Malheureusement c'est un job qui, plus ça avance dans le mannequinat, plus ça rend difficile la détox totale. Je suis quand même obligé d'être joignable sur mon téléphone. Mais je pense que, je sais pas si on reviendra là-dessus, si j'arrivais à garder mon téléphone et à l'utiliser que pour la communication je pense que je serais déjà libéré d'un certain poids.

G: Ca serait quoi pour toi que la communication ?

A: Ca serait vraiment Whatsapp, mails.

G: Ok, donc que la notion de parler, messages, plus de divertissement ?

A: Plus de divertissement. Je crois que c'est vraiment le côté divertissement qui rend le côté addictif parce que euh... Je dirai qu'on est dépendants de la communication sociale, mais on est pas vraiment addicts. Je suis pas addict à mes potes, c'est une dépendance mais qui crée pas un besoin. J'ai pas besoin je sais pas... j'ai pas besoin d'aller checker combien d'heures Ben est resté sur son ordi aujourd'hui genre.

G: Est-ce que tu te verrais utiliser un "dumbphone" si tu vois ce que c'est ?

A: Euh ouais, grave.

G: Donc un téléphone pas connecté à internet comme un vieux Nokia.

A: Ouais ouais franchement. J'y ai pensé et pourquoi pas. L'outil téléphone, enfin l'outil de l'appareil photo du téléphone.. En fait ce que je faisais c'est que mon téléphone je l'avais hors connexion. Il y a eu des étés où j'ai fait une détox et le téléphone était éteint. Et d'autres été en mode hors connexion juste pour prendre des photos et je trouvais ça très bien. Et ça marchait parce qu'en fait généralement je te prends ton téléphone, je te coupe internet, ça devient directement moins drôle en fait.

G: Pour rebondir sur ce truc de photos en vacances, est-ce que y a des moments où tu voulais partager des choses en ligne mais tu le faisais pas ?

A: Non, pas trop. J'ai pas trop le besoin de partager. C'était plus le côté aller rechercher une réponse sur google.

G: Mis à part les invitations pour le travail, t'as pas eu d'autres invitations sur des réseaux sociaux ? Ou qui te demandaient d'être sur ton téléphone ?

A: Non..

G: Ou rencontrer des gens qui te disent par exemple voilà "comment on peut se joindre ? Je t'écris ?"

A: Oui ! Alors ça oui, ça m'est arrivé. Un mec qui m'écrivait pour me dire qu'il était sur mon île donc il avait fait tout un déplacement, enfin pas pour venir me voir, mais il était sur mon île et étant donné que j'étais pas sur mon téléphone on a pas pu se voir. Donc y a un peu un côté où c'est ni très cool pour moi ni très cool pour lui.

G: Lui il a réagit comment à ça ?

A: Euh plutôt bien, après ça s'est réglé par messages.

G: Il l'a pas mal pris ?

A: Il l'a pas mal pris. Après je pense pas que tu puisses généralement en vouloir à quelqu'un, si c'est pas ton boss, de dire qu'il est pas joignable. Enfin il fait un peu ce qu'il veut tu vois. Donc oui une fois j'ai raté un évènement social parce que j'étais pas joignable sur mon téléphone.

G: Sinon niveau nouvelles habitudes de communication ? Mis à part les mails où t'étais plus actif parce que tu le fais pas avec tes amis généralement. Y a de nouveaux trucs qui ont un peu émergé ?

A: Du fait de la digital detox de ma manière d'utiliser mon smartphone ?

G: De manière de communiquer avec tes proches ou avec les gens. Est-ce que tout à coup tu t'es vu utiliser un nouveau medium ou autre ? Moi j'ai l'impression que c'était que les mails.

A: euh pigeon voyageurs aussi (rire). Non c'est ça j'ai tout repoussé pro et amical par mail. Non qu'est-ce que j'avais fait...? Pour l'anniversaire d'Alexis exceptionnellement je lui avais envoyé un long message d'anniversaire.

G: La t'as enfreint la règle pour le message d'anniversaire ?

A: Bah en fait ça revenait un peu près au même dans le sens où en fait... que ça soit par mail ou par message... Oui c'était une exception à la règle, mais je l'ai pas ressenti comme une exception en fait. C'était voilà c'est son anniversaire, je lui envoie un long message pour lui souhaiter joyeux anniversaire. Ça aurait pu être un long mail.

G: Surtout que si tu l'avais pas fait, ça aurait été pire, tu serais passé pour un connard.

A: Ouais voilà, j'avais la possibilité, on est pas dans la pause extrême de téléphone qui m'empêcherait de souhaiter joyeux anniversaire à mon pote,

G: Il y a quand même une flexibilité ?

A: C'est ça.

G: Grosse question, mais est-ce que y a des moments où t'as regretté ce choix de digital detox ?

A: Aucunement. Franchement peut-être juste pour mon pote, pas très cool. Euh.. mais après voilà... le fait que l'on soit tous très accessibles fait qu'on soit passé à une manière très rapide de faire des plans, tu l'as remarqué. Les gars, ça peut se faire dès le matin ou ça peut se faire dans 2-3 heures. T'écris le message et le premier disponible on va je sais pas.. à Lavey, mais ça peut être aussi organiser un voyage qui se fait dans 2 jours.

Petite anecdote par rapport à ça, j'avais appelé Alexis, c'était y a quoi un an et demi - deux ans. Je lui dis "Mec t'as.." Je crois 3 heures, 3 heures hein ! "T'as 3 heures pour prendre tes billets, on se casse demain en Grèce en fait." Et s'il était pas comme nous très connecté ça serait jamais fait. Donc le fait que ce soit très instantané fait que bah mon pote en Grèce qui était venu, s'il m'avait prévenu un mois à l'avance bah ça aurait pu se faire. Mais étant donné qu'on est tous tellement habitués à avoir quelque chose comme ça dans l'instant. (claque des doigts) Si tu réponds pas dans l'instant bah tu passes à côté de certaines choses.

Mais non à aucun moment j'ai regretté ma digital detox et c'était même euh.. en fait je regrettais que d'autres personnes ne le fassent pas pour retrouver vraiment un côté où en fait t'es... je crois que t'es plus toi-même vraiment.

G: Par rapport à toi même ou aux autres ?

A: T'es plus toi-même par rapport à toi même mais aussi par rapport aux autres. C'est les deux en fait. Être dans l'instant comme je te disais avant, le fait de pouvoir passer du temps sur une réflexion de tes actes, tes paroles, t'es beaucoup plus fidèle à toi-même quand t'es pas sur ton téléphone, c'est à dire quand on te laisse le temps d'avoir une réflexion sur qui t'es, ce que tu fais. Donc je pense que t'es véritablement, peut-être que je commence à abuser, mais t'es véritablement toi même sans smartphone. Je pense que smartphone ça peut même être étendu au taf. Dans le sens où les gens au taf c'est pas vraiment eux, dès que tu les sors du travail, de ce cadre là, ils sont un peu plus eux mêmes. Je pense que le téléphone c'est un peu la même chose.

G: C'est quoi les principaux avantages versus inconvénients ? Moi si je comprends c'est que avantage : t'as retrouvé une forme de liberté, une third place où penser et te mettre bien. Inconvénient : peut-être plus social ?

A: Alors là tu recherches les plus et les moins tu dis ?

G: C'est ça, si tu devais faire une liste.

A: Alors, plus et moins. Sommeil, je dors mieux, je rêve mieux. La sensation d'être dans le moment présent, t'es là, et t'as conscience d'être là. T'as toujours une échappatoire avec le téléphone.

G: Négatif l'aspect social par exemple ?

A: Oui mais en fait comme je disais ça en est même pas vraiment un. C'est pas vraiment négatif vu que c'est une libération de cette dépendance. T'as plus cette dépendance amicale, y a plus d'attentes envers toi de répondre à un message. Et franchement ça change beaucoup de te dire qu'en fait personne attend de moi que je lui réponde. Donc franchement y a peu d'aspects négatifs. A part peut-être professionnel comme on avait dit. Après faut voir jusqu'où tu mets la détox vu que moi je m'autorisais à checker des mails, j'ai pas disparu. Je pense que le degrés de détox que j'avais fait que j'ai l'impression d'avoir tiré que du positif quoi.

G: Ok. Et tu dirais que ta perception des réseaux elle a un peu évoluée après ça ?

A: C'est clair. Surtout en fait ça faisait un gros choc quand je revenais des vacances et j'avais constamment l'impression que j'avais un devoir, un besoin. Je devais organiser ça, quelqu'un était en attente de ce message là... Cette sorte de divertissement, c'est comme un fumeur qui a un paquet de clope dans sa poche, t'as constamment envie parce que c'est accessible. J'ai constamment envie de scroller parce que j'ai des barres de rire qui m'attendent sur Instagram. Je crois qu'il faut vraiment une détox pour réaliser vraiment le côté addictif, l'emprise que le smartphone a sur toi.

G: Si quelqu'un devait envisager une digital detox pour la première fois, si tu devais lui donner 2-3 conseils ?

A: Je pense qu'il faut euh.. (réfléchit) Je pense qu'il faut garder le côté assez réaliste du fait que c'est impossible de se détoxifier totalement. Tu peux pas du jour au lendemain te dire "nique les smartphones, j'ai plus de smartphone" en fait. Tu peux pas te trimballer avec un ordinateur, ton smartphone c'est un mini ordinateur. Y a tellement une digitalisation de tout que tu peux pas te dire voilà "je n'ai plus de téléphone". Donc faut je pense se mettre une limite, après ça dépend si on parle de vacances ou pas. Je dirais que pour un étudiant, en période de révision ça peut très bien le faire de se mettre une limite. De telle heure à telle heure je bosse donc mon téléphone n'est pas allumé.

G: Donc se mettre des règles, des limites ?

A: Se mettre des règles des limites.

G: Plus on va à l'extrême plus c'est faisable ?

A: Ouais, oui. J'avais vu des gens qui utilisaient une application, c'est un truc où tu bloques ton téléphone, ça fait pousser un arbre. Tu bloques ton téléphone pendant 2 heures. Je pense déjà que ça fait du bien. Peut-être d'y aller petit à petit, après moi je considère que pour les vacances dès le moment où t'es dans ton cadre, t'as pas vraiment de nécessité, c'est vraiment un plus pour qui peut se le permettre. Vivre vraiment les vacances dans le moment présent et à ce moment-là : couper tous les ponts, prévenir au préalable tes proches. Laisser quand même un outil d'urgence. Parce qu'il y a des urgences et tu peux pas... je veux dire je sais pas un accident ou je

sais pas quoi faut qu'on puisse te joindre. Ou te dire qu'à ce moment-là tu coupes internet, vu que la plupart des appels se font par internet.

G: Mais garder les SMS ?

A: Ouais le SMS ou que l'appel d'urgence. Tu sais le truc où si tu m'appelles deux fois de suite mon téléphone sonne. Rester joignable et comme ça ton téléphone reste un outil pour te joindre mais tu vas pas perdre ton temps quoi.

G: Mis à part moi maintenant, t'as eu des discussions approfondies avec ta famille ou tes amis sur cette période de déconnexion ou t'en as pas trop parlé ?

A: J'essaie, j'essaie pas mal avec maman que je vois qui passe beaucoup de temps sur son téléphone pendant l'été. A répondre à des mails professionnels et à faire ça un peu genre sans mettre de cadre. Je pense qu'il faut vraiment savoir mettre une pause, de dire de telle heure à telle heure ou alors tous ces jours-ci je vais y être et le reste je vais pas y être. Tu sors de ton bureau, tu bosses plus. Je pense que c'est pareil pour les vacances, tu te dis voilà c'est que le vendredi où je vais checker mon tel. Avoir un côté où t'es pas dépendant et pas obligé de te le trimpler tout le temps. C'est le téléphone qui te demande d'être disponible 24/24. T'as quand même une pression que ça soit conscient ou inconscient, tu sais que potentiellement tes potes attendent sur toi, ta famille attend sur toi, ton monde professionnel attend sur toi. D'être joignable ou de répondre directement au partage.

G: Il me reste deux petites parties très courtes. Pour continuer sur le cercle d'amis et de famille, on retrouve en ligne dans les récits des gens qui ont fait la même déconnexion que toi - plus long ou plus court - il y a la difficulté initiale et la sensation dont tout le monde parle d'isolement social lors de la digital detox. Est-ce que toi tu dirais que t'as ressenti les mêmes sentiments d'isolement social ? Si oui, comment tu les as géré ?

A: Je pense que ça dépend du contexte. C'est à dire que moi quand je le faisais j'étais quand même en famille. Donc y avait moins ce côté : euh en fait je suis tout seul.

G: "J'ai disparu des réseaux" et t'as la FOMO.

A: Voilà, t'as disparu des réseaux mais finalement t'as des gens avec qui passer du bon temps.

G: Tu le faisais pas tout seul, mais toujours accompagné de ta famille, c'est ça ?

A: C'est ça. Et je pense que tout seul ça doit être différent. Les deux échanges que j'ai fait, sans les réseaux je pense que j'aurais tiré une grimace tu vois. Là comme tu dis y a un contexte où la digital detox peut se faire, où t'as quand même un cercle social ou amical présentiel qui fait que ça rend le côté social... après chacun a des niveaux de dépendance sociale différent.

G: Est-ce que y a eu des moments où ça a été plus dur que d'autres ?

A: J'ai l'impression que je l'ai toujours fait dans des contextes où j'ai pu me le permettre. Dans des contextes de vacances, d'études, là j'étais en train de pondre mon mémoire. Et dans d'autre contexte où peu importe ce que tu me demandes, je suis en Grèce donc je vais pas bouger. J'étais dans un cadre qui faisait que ma limite sociale... comment dire.. j'avais pas de FOMO vu que j'allais de toute façon pas le faire. C'est particulier et ça rend plus simple, mais plus difficile dans un contexte où on pourrait

t'appeler et te proposer un truc vraiment cool qui changerait de ta routine. Donc là je me verrais pas faire ça maintenant que j'ai plus mon mémoire parce que je passerais à côté d'un job ou de voir un pote.

G: Donc toi incompréhension et isolement pas trop ?

A: Pas trop, mais je pense que j'avais pu le vivre si je l'avais fait aux Etats-Unis ou quand j'étais parti en Angleterre. Les fois où y avait pas mes colocos ou je sais pas quoi, perdre le seul moyen de joindre mon seul pote que j'avais là-bas, ça aurait été chaud. Et là je pense que j'aurais pu vivre un certain isolement social et ça m'aurait pas plu. Donc je pense que la digital detox doit se faire dans un certain cadre.

G: Mais de l'autre côté t'as pas reçu des incompréhensions de la part de ton cercle de pote ou famille ?

A: Tout le monde est resté très compréhensif.

G: T'as ressenti une pression sociale pour rattraper le temps perdu en ligne ?

A: Ah non. Euh.

G: Après la déconnexion ?

A: Non vu que c'était surtout en live, j'ai l'impression que si tu vas parler avec un pote pendant deux mois par message, si tu le vois en vrai tu vas être très content. Maintenant si t'as pas parlé à ton pote pendant deux mois par message et tu le vois en live tu seras très content aussi. Donc en fait évidemment j'avais manqué à mes potes.. gars qui abuse (rires)

G: Non je vois ce que tu veux dire.

A: On était heureux de se retrouver.

G: T'as pas eu besoin de te justifier ?

A: Pas du tout. Et qu'importe le fait que j'étais présent sur les réseaux ou pas.

G: Et est-ce qu'il y a eu une augmentation ou une diminution de la qualité de tes interactions sociales pendant la digital detox ? Vu que c'était moins souvent et par mail, est-ce que c'était plus qualitatif ?

A: Oui, oui ! C'est ce que j'avais dit avec les mails qu'on s'envoyait avec Suzanne. Ils étaient plus développés, on se parlait d'une manière - je dirais pas plus poétique - mais c'était pas du euh.. avec Whatsapp on a tellement l'habitude de se parler tout le temps que c'est vraiment des informations très très bateau. Donc là on est allés chercher des trucs un peu plus profonds et des sentiments un peu plus profonds. Je pense que le fait de distancier ça fait que la communication était plus riche.

G: La qualité des interactions était meilleure ?

A: Ouais, clairement.

G: Est-ce que t'as cherché à créer ces connexions plus authentiques en dehors du monde numérique ?

A: Totalement. Tu veux dire quand j'étais pas sur mon tel ?

G: Ouais en dehors de Whatsapp, etc. t'as cherché à être plus proche des gens qui étaient là, pendant la detox ?

A: Oui et d'ailleurs c'est en étant pas sur ton smartphone tu réalises que y a plein de moments où tu réalises que tout le monde est sur son smartphone et si toi t'es pas dessus t'es là euh "Yo ça vous dit on se fait des blagues ou ?"

G: Pareil avec tes potes quoi.

A: Pareil avec tes potes ! Y a un moment où tout le monde est sur son smartphone et si toi t'en as pas un... Il y a pas mal de moments en Grèce où je m'étais retrouvé comme ça, chacun a ce moment d'isolement mais c'est assez absurde. On est ensemble mais chacun est dans sa bulle. Donc j'allais quand même vers une personne qui était sur son smartphone pour lui dire "écoute décroche, viens on parle."

G: Donc tu l'as quand même fait, c'est intéressant. Pour terminer 2-3 questions sur la fin de la déconnexion et le retour à la vie normale. Est-ce que t'as repris des habitudes d'avant ta période de déconnexion ?

A: Ouais.

G: Toi t'arrêtes et ensuite tu reprends comme avant c'est juste ?

A: Oui et là d'ailleurs j'ai retéléchargé Instagram. Je me suis tapé des énormes barres dessus. Je l'ai resupprimé, retéléchargé...

G: T'es revenu sur des réseaux où tu t'étais déconnecté ?

A: Oui et c'est à dire que c'est horrible parce que vraiment c'est une addiction. Franchement je me tape des gigas barres dessus donc c'est super dur. Surtout que maintenant j'ai plus de pression académique, donc j'ai pas vraiment de raison professionnelle de pas être sur mon tel. Donc c'est vraiment que moi face à moi même et c'est très dur de me dire "non je vais pas rigoler" tu vois (rires.)

G: Ouais je vois (rires). Donc comment tu dirais que tu l'as vécu le retour à la connexion numérique ?

A: Bah frustrant. Je pense que c'est vraiment l'adjectif qui convient bien.

G: Merde en fait je dois l'utiliser ?

A: Merde en fait je dois l'utiliser et merde je retombe dans mon addiction. Un peu malgré moi. Je retombe dans la drogue du peuple dont j'en ai d'autant plus conscience que c'est une drogue parce que j'ai réussi à me sevrer. Je crois que le retour est doublement frustrant. J'ai une image très claire de moi qui marche sur le pont Bessières, ça date d'il y a quelques années. J'étais sur mon tel et j'avais une certaine angoisse de.. je dois répondre à ce gars, je dois organiser ça... et tout ça je l'avais pas eu pendant deux mois parce que j'avais pas le téléphone. Ce côté "il faut que".

G: Presque burn-out ?

A: Ouais presque burn-out. C'est un outil qui te dicte des devoirs qui n'en sont pas. Tu réalises qu'ils en sont pas quand tu vis dans le moment présent et quand tu reprends ton téléphone tu te dis mais attends... j'ai pas vraiment besoin de le faire, tu vois. Mais finalement le contexte fait que oui. C'est jamais plaisant.

G: J'allais te demander, je te donne les deux questions en un coup. Est-ce que t'as fait des ajustements dans ton utilisation quotidienne ou ton temps d'écran depuis la digital detox - la dernière ou celle que tu fais chaque année ? Et si justement tu pourrais en refaire une, de longue durée ou de plus courte durée ?

A: Alors j'avais déjà supprimé Insta. J'ai passé un bon moment... D'ailleurs c'est très smart comme ils font ça Youtube, c'est pas possible sur Youtube de se désabonner à plusieurs chaînes en même temps.

G: Ah tu dois tout faire manuellement ?

A: Tu dois tout faire manuellement. Donc cliquer, se désabonner, etc. J'ai dû passer au moins 20 minutes, j'ai essayé de supprimer toutes les chaînes qui étaient du divertissement pur. Ca m'apportait vraiment rien quoi. Y a un autre truc que je fais c'est que j'ai une touche sur mon téléphone qui fait que ça met instantanément mon téléphone en noir et blanc. (me montre). Même si je l'ai et il se met automatiquement, je le supprime (rires). C'est-à-dire que je l'enlève juste par réflexe. Y a un moi qui est conscient de cette addiction qui essaie de faire des efforts pour lutter contre et le moi addict qui veut juste consommer et qui en a un peu rien à foutre des règles et tout.

J'en avais fait une autre (détox) j'avais réussi à m'y tenir pas mal. Mais je m'étais dit qu'à 1 heure du matin, j'éteins mon téléphone qu'importe. Après avec le stress c'était devenu minuit. Des fois je m'écartais et je me retrouvais à 3 heures du matin en train de niaiser ou je sais pas quoi. Mais des fois j'arrivais à m'y tenir. Je pense que ça c'est bien de pouvoir mettre un truc, si seulement je pouvais le faire sur mon téléphone, mais ça je peux pas, c'est si mon téléphone s'éteignait automatiquement. Et d'ailleurs parfois ça m'arrive et c'est horrible d'en arriver à la. C'est à dire que je me retrouve à niaiser sur mon téléphone..

G: Faut qu'on te l'arrache des mains quoi (rires).

A: Ouais faut qu'on me l'arrache des mains ! Ou qu'il s'éteigne parce qu'il a plus de batteries et je suis là genre "wow". Grosse claque. C'est vraiment le merci téléphone d'avoir plus de batteries pour me sauver de mon addiction.

G: La slot machine, c'est ça hein.

A: C'est vraiment ça, comme si t'avais plus de thunes. J'avais un mode aussi sur mon téléphone qui à partir d'une certaine heure ça te mettait en mode hors connexion.

G: Moi j'ai pareil.

A: Ca me le fait euh malheureusement c'est très facile de en un clique tu désactives tout. Donc en fait faudrait peut-être rendre les manœuvres très chiantes pour retourner dessus. Typiquement j'ai pas Youtube sur mon tel. Je dois chaque fois aller sur Brave, taper Youtube, entrer mon compte et en fait ce qui est horrible c'est qu'au début c'est décourageant, et en fait à force tu t'habitues et je perds à chaque fois 20 secondes de mon temps pour aller niaiser.

G: C'est pire au final (rires)

A: Du coup c'est pire ! Je suis en réflexion, je pense pas encore avoir atteint euh j'ai pas encore trouvé l'équilibre ni la clé pour me... pour réussir à trouver une consommation saine. Parce que je considère que ma consommation de mon smartphone est mal saine. J'ai la detox, périodes detox où je me prive de tout mais qui

est possible qu'en vacances ou en période de mémoire où de toute façon je peux faire que ça. Faudrait que j'arrive à trouver un entre deux où voilà je suis joignable et par mes potes et par le monde professionnel sans pour autant euh consommer du divertissement. Ca c'est vraiment dur.

G: C'est pas évident hein, c'est vraiment ce côté divertissement en fait ?

A: C'est vraiment le côté divertissement euh qui en fait faudrait que je supprime mon compte Youtube mais c'est absurde parce que c'est connecté à Google et en fait tu peux quand même aller sur Youtube sans chaîne... Et y a des fois des choses vraiment intéressantes que je trouve sur Youtube. Je pense que c'est ça parce que y a tout sur smartphone donc tu peux pas te dire "je vais me déconnecter". Y a le côté social, y a le côté outil de communication et professionnel, mais aussi comme outil.. on parle de calculatrice, carte de crédit, abonnement, billet de métro, etc. Donc en fait t'en as besoin, tu dois te le trimballer partout, tout ça sans être victime de cet énorme attrait archi chronophage de consommation de contenu qui te font rire ou juste qui te divertissent à l'infini en fait.

G: Tu pourrais le refaire à l'avenir même avec ta relation avec ta copine ?

A: Oui, c'est ce que j'avais fait. Alors relation avec ma copine oui et je pense que je vais le refaire à l'avenir. Là je vais partir trois jours en Bulgarie, à ce moment je vais me foutre en mode hors-connexion de toute façon j'ai pas de réseau là-bas, je vais prendre que des photos et voilà. C'est trois jours mais j'ai remarqué aussi que quand ma copine était là, les deux on faisait l'effort de passer moins de temps sur le téléphone pour passer plus de temps ensemble. C'est ce que je lui avais dit l'été et c'est ce qu'elle avait fait, je crois qu'elle avait réussi à mettre son téléphone en mode hors connexion et puis en fait dès le moment où plusieurs se detox, ça rend la relation beaucoup plus riche aussi.

G: Ecoute moi j'ai fini ma liste de longues questions donc un grand merci à toi.

5. Entretien avec Béatrice

Entretien Béatrice du 23.02.2024 :

G: Voilà donc pour la partie numéro une, tu verras, il y a trois quatre parties je crois. La partie numéro une, c'est vraiment plus sur l'utilisation personnelle du smartphone et des réseaux sociaux de manière générale pour comprendre un peu comment tu utilises, etc. Donc on va parler un peu de ton expérience de cette digital detox, de ton utilisation quotidienne du smartphone ou d'appareils connectés de manière générale. Donc si je te pose la question numéro une, ça serait du coup est ce que tu peux me décrire une journée type d'utilisation, par exemple des applications que tu as sur ton téléphone, du réveil au coucher ? Et quelles applications plus ou moins tu utilises pour faire quoi dans une journée lambda ?

B: Ouais bah déjà le premier truc c'est mon réveil parce que j'ai le réveil sur mon téléphone. Euhh... Une journée type euh disons par exemple une journée où je travaille parce que j'ai des horaires qui sont vachement aléatoires, donc partir sur une journée de travail. Du coup, je vais aller au travail, je vais clairement utiliser mon téléphone pour faire un partage de connexion parce que j'ai pas de réseau. (rires). Qu'est ce que je vais faire encore ? Après, du coup quand j'ai fini de travailler, j'utilise mon ordi au travail aussi.. donc du coup ça compte. Et puis du coup quand j'ai fini de travailler, je vais simplement rentrer manger chez moi et en général à ce moment-là, je vais regarder des séries ou un truc comme ça. Soit je fais une sieste en fait, soit je regarde un épisode en mangeant. Donc ça c'est un truc que je fais tout le temps. Je mange devant les écrans en général, une série, un film, un truc comme ça. Après, si je retourne travailler l'après-midi bah de nouveau partage de connexion et puis ensuite quand je rentre chez moi, ça dépend si je fais quelque chose l'après-midi et que je suis avec des amis en général, ça c'est un truc que j'essaie vraiment de faire. Typiquement, c'est quand je suis avec des gens. J'essaie de ne pas avoir mon téléphone à portée de main, tu vois.

G: Même pas sur la table par exemple ? Tu le ranges pour pas qu'il soit visible ?

B: Même pas sur la table. Exactement, c'est ça. En fait, j'ai remarqué que du coup tu as un peu ce truc. Moi je vois quand par exemple le téléphone, il est sur la table de la personne en face de moi et un peu ce truc où j'ai l'impression que son attention elle n'est pas totalement avec moi. Voilà. Et c'est pire encore quand il est retourné, tu vois. Donc si dans le sens genre j'ai besoin de l'avoir à portée de main, je vais le mettre à l'envers. Et si c'est vraiment un moment que j'ai envie de passer, d'être dans le moment présent, je vais le mettre loin. Et plus j'ai envie d'être dans le moment présent, plus je vais le mettre loin. Tu vois que ça passe d'être en mode par exemple genre sur la chaise à ma poche et dans le sac, tu vois dans l'entrée ce genre de trucs. Donc ça je vois aussi, c'est plus j'ai envie d'être dans le moment présent et puis sinon après qu'est-ce que je fais d'autre euh.. En général ? Après je rentre. Des fois je taffe encore un peu sur mon ordi de nouveau parce que bon, c'est comme ça. Et puis le soir, si j'ai encore un moment, en général, je suis pas mal sur Instagram, c'est vraiment mon réseau de prédilection. Selon si c'est une journée chargée, en général, je passe beaucoup plus de temps parce que tu sais le scroll éternel pour échapper à tout ça. (rires). Je suis vraiment 100 % honnête dans ce truc. Et puis sinon, si je suis motivée à faire des trucs et tout, bah en fait je m'occupe chez moi, je sais pas moi je range, tu vois, je suis avec mon copain, je vois des amis enfin donc ça dépend vraiment. Et puis le soir, le soir du coup j'utilise, j'utilise mon téléphone pour le réveil, puis après toute la

journée il y a de la musique. Voilà, en général, vraiment c'est ça, J'ai pas du tout de montre connectée. Et puis voilà quoi.

G: Ouais, et tu me disais, les réseaux sociaux, surtout Instagram, c'était ma deuxième question. De quelle manière ? Tu es un peu présente sur les réseaux sociaux ? Tu partages plus ou moins quoi ? Avec qui ? Est ce que tu te fixes des règles, on va dire, à respecter avec l'utilisation des réseaux sociaux par exemple ?

B: Alors l'utilisation dans le sens quand je suis entre guillemets, je vais appeler ça comme ça "consommatrice", ma règle, c'est vraiment genre j'essaie toujours de me dire, surtout dernièrement quand je suis en train de scroll, pourquoi je suis en train de scroll ? Tu vois. Donc je me pose cette question et en fait, si je sens que j'ai besoin en ce moment d'échapper à quelque chose, je me pose la question si vraiment ça vaut la peine ou pas. À ce moment-là, des fois je me laisse un certain temps, des fois je me mets des alarmes sur mon téléphone pour pas voir enfin perdre le fait que le temps passe. Tu vois. Donc ça, c'est pour éviter que je sois dans un truc où d'un coup t'es là "Putain, il est 20 h" tu vois. Pardon. (rires)

G: Non tu dis ce que tu veux (rires).

B: Génial. (rires) Génial. Donc du coup ça je fais les alarmes et puis sinon. Sinon après j'essaie aussi justement de me dire bah en fait si je le fais bah, j'ai envie de prendre du plaisir, je le fais vraiment, tu vois. Ah bah ok, maintenant je me laisse du temps pour aller sur Instagram et quand j'en aurais marre, je passe à autre chose, tu vois ? Et puis c'était quoi l'autre question ? Pardon ?

G: Si tu partages des choses avec des gens ?

B: Oui, voilà comment je partage.

G: Dans tous les cas, c'est full Instagram ?

B: Ouais.

G: Tik tok ? Facebook, tout ça ?

B: Alors Tik tok j'ai essayé de me mettre dessus plusieurs fois. Je n'arrive pas à accrocher. Fondamentalement, c'est pas mon délire. Mais je pense que c'est parce que sur Instagram, ça fait tellement longtemps que j'y suis que l'Instagram il est tellement... Euh.. L'algorithme est tellement pointu qu'il m'attrape à chaque fois alors que tik tok si tu veux..

G: Ça prend du temps, ça prend un peu de temps.

B: Voilà c'est ça. Donc en fait, au final, j'ai de la merde, ça m'intéresse pas et je croche pas. Donc ouais. Euh.. Mais ça t'intéressera du coup, parce que dernièrement j'ai pris une formation justement de.. social media, un sorte de camp pour apprendre à poster sur les réseaux.

G: Aaah ok.

B: Ça m'intéressait trop de faire ça, tu vois ? Donc je suis en plein dedans, un peu en train d'apprendre ça et du coup j'essaie un peu de switcher mon point de vue entre consommatrice et du coup genre créatrice. Pas que je me considère comme une créatrice de contenu, je le mets bien là.

G: Oui, je comprends.

B: Ouais et en fait tu vois, du coup il y a un peu ce truc où soit je suis dans ce truc, où je vais aller analyser aussi. Donc j'utilise les réseaux pour analyser le genre de post et essayer de chercher un peu de l'inspiration, tu vois. Soit j'utilise vraiment full comme consommatrice, donc j'ai un peu c'est un peu ces deux...

G: T'as un peu ces deux casquettes. (rires).

B: Voilà ! (rires). J'ai les deux casquettes et en fait du coup je poste en général je pense, je post pour tout le monde parce que je post autant des photos que des reels. Les photos c'est à mes abonnés et les reels ça va être genre plein de gens. Donc il y a des fois des gens que je ne connais absolument pas qui ont vu ma photo et en fait bah c'est pas grave parce que c'est juste que j'aime beaucoup la photo, j'aime beaucoup la vidéo et je trouve ça cool de partager des vibes. Donc voilà du coup comment je partage.

G: Et du coup tu m'as dit hein, t'as déjà un peu répondu mais du coup à quelle fréquence tu dirais que tu utilises les réseaux sociaux ? C'est plus ou moins chaque jour ?

B: Ouais, tous les jours, tous les jours. Tous les jours, pour sûr, il y a des jours beaucoup moins que d'autres. Genre vraiment une journée euh.. Je pense, dans les pires journées que j'ai fait, je peux passer je pense 5h. Et dans les meilleures bah peut être 20 minutes, tu vois. Donc en fait, c'est surtout ça qui est, c'est que c'est fréquent tous les jours, mais ce sera pas du tout à la même fréquence. Euh.. La même durée.

G: Et question un peu philosophique, mais est ce que tu considères ton smartphone comme une sorte d'extension de toi même ?

B: Oh mon dieu, oui. Ouais. Mais j'aime pas du tout. (rires). En fait, il y a ce truc justement où j'aime bien, mais en fait, je réalise que je fais.. Tu sais c'est drôle parce qu'en faisant ça, je réalise que je fais beaucoup plus de digital detox que ce que je pensais.

G: Ah bah tu vois !

B: Mais quand je vois par exemple que dans la journée j'étais trop sur mon téléphone, je vais faire exprès de l'oublier à quelque part où j'ai pas l'habitude de le mettre, tu vois. Parce que tu sais, tu mets toujours tes affaires au même endroit, tu vois. Donc du coup, j'ai un peu ce truc où du coup ce soir faut que je coupe et que je le mette ailleurs. Donc du coup je veux vraiment genre le mettre à un endroit où j'ai pas l'habitude de le mettre vraiment, genre je sais rien, ça peut être genre...

G: Donc t'essaies un peu de le perdre en fait. (rires)

B: Ouais ! J'essaie un peu de le perdre. (rires).

G: Pas qu'il te rattrape quoi. C'est ça en fait.

B: C'est exactement ça en fait.

G: Et lui, il réapparaît sur la table.

B: "Et comment tu es arrivé là toi ?" (rires). Non, c'est vrai. Il y a un peu ce truc. Ça c'est dans les journées justement où d'un coup t'es là. Je sais pas, tu vois, t'as ce truc où t'es tellement happé par les réseaux sociaux que des fois t'es sur ton téléphone et t'es là mais "Comment je suis arrivé là ?" comment je suis arrivé là ?" Et dans ce genre

de jour où je trouve que c'est trop prenant, c'est un peu le moment où j'essaie de le perdre. J'essaie un peu de me dire bon, vas y, jusqu'à ce soir je regarde pas mon téléphone et tout. Enfin du coup j'essaie un peu de me distancer.

G: Donc parfois même dans la journée tu fais des petites.. (me coupe)

B: Non, par contre, ce que je remarque aussi, c'est que depuis que j'ai pris conscience de ça, mon temps de réponse aux messages est astronomique. Je peux prendre jusqu'à, je pense bien deux semaines à répondre à un message.

G: Ah ouais !

B: Ouais, ouais, c'est vraiment le truc pour moi en fait. Aujourd'hui tu m'écris un message, si c'est urgent en fait, appelle-moi, c'est tout. Il n'y a pas de.. je vais pas répondre simplement, tu vois, à moins que ce soit quelque chose d'hyper important, que ce soit des gens vraiment proches, tu vois, par exemple, ma famille, je vais leur répondre.. Allez, franchement, je mets une marge d'ici le soir, tu vois ? Euh par contre les autres, il y a des messages qui datent d'octobre dans mon téléphone. (rires). Je peux regarder ?

G: Mais tu le sais ? (rires)

B: Je le sais, je le sais. (rires). Je veux pas tricher tu vois ! Je vais regarder le message le plus ancien à qui j'ai pas répondu...(cherche dans son téléphone).

G: Mais la personne en a plus rien à faire de la réponse ?

B: Oui je crois qu'à ce stade là... 31 octobre ! (rires)

G: C'est le coucou, ça va ? Tu fais un truc ce soir ?

B: Non, ça va encore, tu vois, ça va encore, c'est pas ça. (rires). C'est mon coach qui m'a demandé si j'allais à la salle. Je sais pas si c'est mieux. (rires). C'est pire. Justement, il y a peut être le déni de la salle qui va avec.

G: Oui oui, voilà. (rires). Tu lui répondras un jour, c'est pas grave.

B: Oui ! Je lui dirai "Oh j'ai pas vu ton message !" la prochaine fois que je le croise dans... deux mois quand je retournerai. (rires). Voilà. Non mais du coup, c'est vrai que les messages typiquement WhatsApp qui fait aussi partie au final des réseaux sociaux que j'utilise.. En fait, c'est fou parce qu'on le considère pas comme un réseau social alors que ça l'est clairement, tu vois. Donc au final, j'utilise énormément WhatsApp euh...pour discuter comme je pense aujourd'hui, la moitié des gens. Et c'est vrai que ça, du coup, j'ai un énorme temps de latence, de réponse, tu vois. On en était où déjà ? J'ai perdu le fil.

G: Non mais c'est très bien. C'était si tu considérais ton téléphone comme une extension de toi même et tu as même répondu à ma question d'après qui était est ce qu'il peut être mis de côté sans grande difficulté ? Donc tu essaies un peu de le balancer, mais tu le fais quand même.

B: Je le fais mais avec difficulté et surtout que d'un coup tu as un peu ce truc où d'un coup tu te sens un peu vide, puis tu prends quelques secondes à réaliser que c'est parce que t'as pas ton téléphone sur toi, tu vois. C'est pour ça que je dis que je trouve que c'est comme une extension. C'est un peu ce truc où tu sens qu'il y a quelque chose qui te manque quand tu l'as pas. Et c'est ça que j'aime pas trop, tu vois.

G: C'est un peu ce côté addictif ?

B: Ouais, donc du coup je veux vraiment chercher la question, je dirais oui, je le sens comme une extension, mais en soi non, parce que pas consciemment, mais inconsciemment, je sais qu'il est là.

G: Et tu me parlais du coup de ça avait un peu évolué. Une de mes questions, c'était est ce que ton utilisation du smartphone, elle a évolué au fil du temps ?

B: Ouais de ouf.

G: Et justement je pense un peu avec cette formation que t'as faite ?

B: Un petit peu avant parce que je m'intéressais déjà à ça. En fait, je suis un peu arrivée sur justement des sortes de conscience de digital detox par des detox de dopamine. Voilà, donc moi je suis vraiment entrée par cette porte là plus que l'inverse.

G: C'est intéressant, C'est intéressant.

B: Parce que justement il y a ce truc où j'ai vraiment remarqué que selon la première chose que je fais le matin, tout le reste de ma journée va être différent. Et je sens justement que dans les moments où c'est genre ta vie, elle va vite, que au final, t'as pas le temps de te poser, t'as pas le temps d'être un peu avec toi même, tu vas très très rapidement aller sur les réseaux sociaux. Et si le premier truc que je fais le matin c'est ouvrir Instagram. En fait, je vois que le reste de ma journée, il va falloir me traîner, me tirer et c'est vraiment genre c'est trop dur et ça...

G: Je suis désolé mais ça répond à la question d'après (rires). Tu les enchaînes en fait parce que c'était est ce que ton smartphone il peut avoir une influence positive ou négative dans ton quotidien ? Donc tu me dis oui, oui et non, tu vois. Parce que si tu commences avec : oui. Voilà, tu peux reprendre ce que tu disais, mais c'était juste pour te dire si jamais.

B: J'adore, j'adore, alors je continue. Non mais ouais, tu as vraiment ce truc où au final... Ouais voilà, ça définit énormément ta journée et du coup moi c'était vraiment par cette dopamine detox parce que je le vois pour plein de trucs, tu vois autant la malbouffe, autant du coup à l'inverse le sport, comment tu t'actives, comment tout ce que tu fais, etc. Puis j'ai passé beaucoup de temps du coup à plutôt écrire par exemple le matin quand je me je me levais pour éviter d'aller sur mon téléphone. L'autre truc aussi, c'est que tu vois, typiquement moi je fais beaucoup de shopping en ligne, ça compte comme de la dopamine, c'est de la cheap dopamine de ouf. Donc pareil, si je vois que la première chose que je fais le matin c'est du shopping, le reste de ma journée est bousillée. Tu sais que je dois me tirer ou alors je suis là "mais je vais jamais réussir à finir ce truc" alors que c'est littéralement laver une assiette, tu vois ? Genre je sens que mes mes récepteurs de dopamine, ils sont grillés, toastés, tu vois. Donc c'est un peu par là que je suis rentré pour la digital detox et que au final je vois que ça fait beaucoup de bien de vraiment me mettre un peu des cadres par rapport à surtout quand, comment et que si je veux vraiment m'abandonner dans le truc, j'ai envie de le faire consciemment. Et ça, ça a changé justement au moment où j'ai commencé à prendre conscience de ça. Et après mon algorithme, il a gentiment commencé à capter que ça m'intéressait un peu les... l'algorithme en soi, les mécanismes, la façon dont en fait les réseaux sociaux ils marchent aussi parce que moi bah je fais de la psychologie, donc ça m'intéresse de ouf. Tu vois la façon dont tu es amené à être addict à ça, etc. Après plusieurs petits chemins, petit à petit, j'ai commencé vraiment

à me voir. C'est pour ça que j'aime bien cette casquette de consommatrice et de entre guillemets créatrice parce que ça te permet de te dire si tu es consommatrice, tu vas jusqu'au bout, tu kiffes, point. Et en fait, de l'autre côté, tu le fais toi de la même façon. Donc je travaille aussi dans l'événementiel. Tu vas profiter d'une soirée et tu fais une soirée, mais quand tu fais une soirée, tu ne profites pas de la soirée, tu vois ce que je veux dire. Donc ou alors de la même façon, tu vois, genre tu peux aller en soirée aussi, mais pour ton taf, pas que ce soit toi qui organises. Donc du coup tu vas être par exemple attentif à la façon dont c'est fait pour te dire ah mais ça j'aime trop, je vais faire la même chose chez moi et en fait je trouve que c'est pareil, c'est que du coup tu vas soit dans un... dans une consommatrice, soit dans une créatrice, mais créatrice, c'est aussi observatrice. Voilà.

G: Eh bah pas mal. Ça sera un TED Talk après.

B: Ils vont me donner mon master directement. (rires).

G: Et est-ce que là, actuellement, ton temps d'écran il te fait culpabiliser?

B: Alors pendant un certain temps, j'avais mis le widget de mon temps d'écran pour avoir toujours en fait...

G: Moi je l'ai aussi.

B: Tu l'as fait aussi, j'adore, parce qu'en fait à chaque fois que tu allais sur ton écran d'accueil, du coup tu te dis "Ah j'ai abusé aujourd'hui !" J'ai aussi mis des limites sur Instagram mais je voyais que ça ne marchait pas parce qu'à chaque fois, tu vois même pas que tu passes le truc.

G: Donc tu avais mis des règles, ça ça m'intéresse aussi.

B: Ouais, j'avais mis des règles et ça ne marchait pas en fait, parce que je le faisais pas consciemment, tu vois. Et en fait, au final d'arriver à ce truc de il faut que je réfléchisse, il faut que je sois dans la conscience de comment ça se passe. Ça marche beaucoup mieux que de mettre des alarmes qui au final t'as genre des alarmes, des stop et au final tu appuies sur un bouton, ils disent "Vous êtes sûr ?" Tu dis oui, tu y vas, tu vois, y a rien qui t'arrête. Et je me suis à nouveau perdu. C'est quoi la question ?

G: Si ça te faisait culpabiliser ton temps d'écran ?

B: Voilà. Aujourd'hui plus du tout parce que justement, comme je le fais avec conscience, je crois que je n'ai même plus d'ailleurs sur mon écran d'accueil parce que je vois que j'arrive à switcher un peu entre les deux et que je me pose vraiment fréquemment la question qu'est-ce que je fais sur mon téléphone ? Voilà, donc du coup, ça va beaucoup mieux parce que quand je commence à sentir que c'est trop, bah je me dis « ah c'est trop ». Par contre, il y a les fois où tu ne sens pas que c'est trop et que t'es encore dedans, et que t'es encore dedans, et t'es encore dedans, et t'arrives pas à te décoller ! Donc c'est un peu l'entre deux et tout, mais mon temps d'écran je le regarde plus. En plus je sais qu'il est pas autant élevé qu'à l'époque où il me faisait vraiment culpabiliser, donc je l'ai enlevé et je le regarde plus parce que je me sens pas relié à ça en fait, plus à la qualité de la façon dont j'utilise que le temps que je passe dessus. Voilà, surtout sachant ces trucs de casquette et que je travaille beaucoup sur mon téléphone et sur mon ordinateur. Mon temps d'écran en fait, c'était pour ça, je me souviens maintenant, c'est parce que c'est à l'époque où j'avais fait le

projet de XXX. Et en fait, j'étais tellement sur mon téléphone que mon temps d'écran il a explosé. Mais je faisais plus du tout d'Instagram, je n'avais pas le temps.

G: Et donc en fait, c'était un temps qui te faisait pas culpabiliser ?

B: Oui, parce que c'était un temps qui était productif, voilà, exactement.

G: Ça c'est le gros truc.

B: Et après ça en fait, du coup je ne l'ai plus, je l'ai plus mis sur mon écran d'accueil et en fait j'ai complètement oublié ça. Puis au final, je suis passé à autre chose parce que je suis plus sur le temps, mais vraiment sur la façon dont j'utilise. Voilà.

G: Très bien. Et et si bon, toi t'es clairement là-dedans. Mais si je te parle du coup de la notion de bien être numérique, qu'est-ce que ça t'évoque rapidement ? Est-ce que tu en as déjà entendu parler ?

B: J'en ai jamais entendu parler, mais de la façon dont ça m'évoque, je pense que c'était énormément relié autant à la santé mentale de quand justement tes neurones sont cramés parce que tu as chopé trop d'infos, que la façon dont tu peux te comparer sur les réseaux sociaux. Pour moi c'est... Enfin je veux dire aujourd'hui la santé mentale est énormément reliée au digital etc. Donc pour moi c'est ça, je sais pas si c'est dans ce sens-là.

G: C'est libre, tu vois, c'est pas une question d'expliquer la définition exacte, c'est pour savoir. Tu vois, ça fait partie du..

B: Mais j'en avais pas entendu parler sous cette forme là. En tout cas de bien être digital, c'est ça ?

G: Bien être numérique, ouais.

B: Ouais, mais pour moi c'est la façon dont tu te sens bien dans le numérique. Parce qu'au final, aujourd'hui, on a une vie dans le numérique, on a une vie dans la vraie vie, tu vois. Donc je pense que c'est surtout ça. Et puis il y avait une deuxième question ?

G: Maintenant on peut rentrer dans le vif du sujet.

B: C'est parti ! (rires).

G: C'est déjà très bien. Et du coup donc tu me parlais avant de tes de tes, de tes révisions. Je sais pas si c'est ça, mais qu'est ce qui du coup t'a incité à entreprendre cette digital detox ?

B: Justement, le fait que j'arrivais tellement pas à tenir la longueur sur mes révisions sachant que j'ai une méthode pas des mieux mais qui me convient, c'est que je fais rien l'année et je boost sur les révisions.

G: Les deux dernières semaines ?

B: Voilà, le fameux. Étant donné que en fait t'as pas le time, que t'as ton examen qui te pend au bout du nez, tu peux pas te permettre d'être en mode je taffe 2h et ça me suffit tu vois. Donc t'es obligé de tenir la longueur. Et j'arrivais tellement pas que en fait, je devais vraiment faire des pomodoro de quinze par quinze, par quinze, par quinze et ça me prenait toute la journée parce que je n'arrivais pas à être concentrée

plus de quinze minutes. Tu vois, même en mettant mon téléphone le plus loin possible, à chaque fois, il me rappelait tu vois. Donc c'est à ce moment-là. Et puis j'ai commencé du coup par supprimer Instagram. Voilà, ça c'était vraiment le premier truc. Parce que peu importe ce que je faisais, j'arrivais pas à ne pas aller dessus d'un coup, j'étais là : "Putain, comment je suis encore sur Instagram ?" Je me rappelle même pas comment je suis arrivée là. Et puis j'ai aussi essayé de mettre mon téléphone en noir et blanc pour éviter la couleur. Voilà (rires). Et au final, c'est un peu le seul truc qui a été vraiment nécessaire. Comme je n'utilise pas tellement d'autres réseaux sociaux et que sur WhatsApp, je suis pas plus attirée que ça, tu vois. Après il y a aussi Pinterest que j'utilise, j'ai oublié de le dire, j'utilise pas mal mais du coup c'est... En fait je trouve que c'est un réseau qui est bien construit pour le bien être numérique (rires). Parce que il y a.. enfin il y a ce truc de loterie, tu vois, il y a ce truc où tu es attiré parce que les images elles sont décalées, donc tu vois toujours celle d'après. Mais ça reste que tu dois plus chercher des inspirations que de voir des gens que tu connais...

G: Il y a plus un truc productif de nouveau, c'est ça ?

B: Même pas forcément productif... Je pense qu'il y a un côté créatif à ça, tu vois. Donc je trouve que c'est plus le truc où...

G: C'est moins du divertissement ?

B: En fait tu t'identifies moins et tu te fais plus inspirer.

G: Ok, voilà, c'est ça. Donc tu en tires plus de bienfaits, c'est ça en fait. Au final, c'est pour ça que ça te plaît plus ?

B: C'est ça. Donc du coup, ça, tu vois, typiquement je l'avais, je l'avais pas mal utilisé aussi, mais enfin c'est l'autre réseau social que j'utilise pas mal, mais je ne suis pas, je ne suis pas attiré par ça. Par exemple pendant mes révisions, tu vois, vite fait, mais je quitte vite l'application parce qu'il y a un peu ce truc où t'es pas constamment remis dedans. Donc une fois que tu as vu ce que tu as voulu voir, c'est ça en fait, voilà, tu passes à autre chose. Donc c'est vraiment Instagram que j'ai dû supprimer pendant mes révisions parce que j'ai essayé de faire Dopamine detox et j'ai pas réussi à part au moment où j'avais pas le choix. Donc voilà. Enfin Dopamine détox, Digital Detox, t'as compris.

G: Oui, c'est ça. J'avais une autre question qui était comment est-ce que tu expliquerais avec quelqu'un qui n'est pas familier la notion de digital detox ? Tu m'as franchement répondu, donc je ne vais pas te la reposer.

B: Ça marche.

G: Et est ce que tu avais des attentes avant de commencer cette période de déconnexion pendant tes révisions par exemple ? Globalement, c'était vraiment juste de réussir à te focus ?

B: Ouais, je pense que c'était surtout ça que j'avais envie de pouvoir vraiment enchaîner plus de choses. Et au final, en fait, j'ai vu qu'il y avait une plus grande étendue encore que ce que je pensais. Justement même, tu vois au final, sur des trucs qui sont vraiment pas du tout attrayants de ta vie de tous les jours, genre typiquement... le ménage ! Où c'est beaucoup plus facile du moment où tu n'es pas dans une phase où on utilise énormément les réseaux sociaux. Tu vois, il y a aussi le fait que du coup je trouve que tu te perds moins dans la vie des autres, tu es beaucoup plus présent

dans ta vie à toi. Mais du coup, il y a aussi ce truc où moi ce que j'adore dans les réseaux sociaux aussi, c'est que tu peux te retrouver avec des idées qui viennent de partout et je trouve que ça c'est oufissime. Tu vois, moi qui fais beaucoup de développement personnel, j'ai appris des trucs, mais j'aurais jamais pensé les apprendre parce que c'est en fait tout le monde dans le développement personnel qui parle de la même chose mais avec des points de vues différents. Et comme en fait ça prend vraiment 20 secondes pour t'expliquer un concept, en fait, tu peux voir un concept sous plein d'aspects différents qui fait que tu finis forcément par le comprendre. Je trouve que par rapport à ça, si du coup tu es capable de genre en mode entraîner ton algorithme à voir les choses que tu as envie de voir et pas te faire entraîner dans la merde qu'il peut te montrer, tu peux vraiment l'utiliser pour en fait apprendre plein de choses hyper cool, tu vois. J'utilise aussi énormément du coup pour la mode, etc. tu vois. Donc ce que je vois, c'est que je me sens moins perdue dans la vie des autres, mais du coup je me sens et plus créative et en quelque sorte moins créative. Je sais pas comment expliquer, c'est assez étonnant... Mais je pense que c'est hyper important de switcher entre les deux. Donc les attentes à ce moment-là que j'avais, elles étaient pas autant élevées que ce que j'ai eu finalement. Je m'attendais surtout à "je veux me concentrer pour mes révisions" et au final j'étais là....

G: Tes objectifs c'était surtout réussir tes examens, c'est ça ?

B: De me concentrer, être concentrée.

G: C'était de la concentration, arrêter de perdre du temps ?

B: Exactement. Et au final, j'ai eu beaucoup de beaucoup de bienfaits à ça. Et c'est pour ça que depuis, j'essaye de me faire des vrais digital detox. Mais à chaque fois j'arrive pas parce que j'ai pas un vrai enjeu derrière qui va me pousser à le faire. Donc je vais plus être là en mode.. bah ce soir, je touche pas mon téléphone que vas-y je supprime Instagram pendant deux semaines.

G: Et il y a des ressources ou des personnes qui t'ont inspiré à entreprendre la démarche ?

B: Ouais, de ouf.

G: Des sites ou des forums où tu peux vraiment dire tout ce qui t'a inspiré.

B: Bah Instagram (rires.) Tu vois Instagram dans les algorithmes justement que j'ai, il y a beaucoup de gens qui parlaient de ça aussi, de la façon dont tu vois en fait, tu es énormément stimulée. J'avais vu aussi des documentaires sur la façon dont c'est créé. Je trouve ça hyper impressionnant. Il y avait c'était quoi déjà... un documentaire Netflix ?

G: Ah oui, je vois très bien.

B: Derrière nos écrans de fumée ! Je trouvais oufissime parce que moi ça me parlait dans la façon dont en fait on est vraiment entraînés comme des chiens de Pavlov. Et du coup, ça, j'ai adoré. Sinon mon copain il en a beaucoup fait, mais des vraies digital detox en mode genre tu le contactes par mail pendant deux semaines quoi. Et ça je trouvais ouf, j'avais trouvé ça vraiment trop trop cool et tout. Mais je suis jamais arrivé à ce stade là, j'ai jamais réussi. Et puis je pense que c'est un peu tout quoi. Donc ouais, les films trucs que j'ai pu apprendre sur la façon dont c'est construit, j'étais vraiment en mode putain en fait c'est chaud, c'est genre j'ai pas envie de laisser ça dans ma

vie, tu vois. Autant du coup, les trucs de développement personnel que j'ai sur Instagram, ils étaient en mode "ouais mais faites des digital detox" j'étais là "de ouf." Du coup après j'suis allée me renseigner sur YouTube et puis après c'est surtout lui qui dans ma vie en fait est un peu le seul qui fait des digital detox. Voilà. Ouais.

G: Et du coup ouais, toi t'as un copain, tu l'as faite accompagnée cette digital detox ? Généralement, vous les faisiez chacun de votre côté ou vous en avez faites ensemble ?

B: Bah en fait, au final, malgré tout, surtout qu'on passe énormément de temps ensemble, comme on a des tafs qui sont genre vachement aléatoires, c'est pas genre t'as le taf, tu rentres à la maison, tu vois le soir...

G: Et vous vivez ensemble, c'est juste ?

B: On vit ensemble donc bon à l'époque pas, mais c'était tout comme tu vois. Et en fait, tu as vraiment ce truc où on finit forcément par s'influencer. Parce que quand tu vois les bienfaits de l'autre, tu te dis "ah ouais, en fait je vais faire la même" tu vois. Donc souvent, quelques jours après que je commence ou qu'il commence, on finit par en fait au final se caler là-dessus, tu vois. On n'a jamais vraiment décidé de le faire ensemble, mais pourquoi pas. En tout cas, c'est cool de pouvoir se motiver là-dedans.

G: Je parlais avant si tu avais mis des règles spécifiques. Donc au début tu avais un peu mis cette limite d'écran mais qui a pas trop marché. Et pendant les révisions, la règle c'était surtout de le mettre le plus loin possible ? Si je résume.

B: Ouais et puis dans les moments où je vois que c'était trop difficile, je me faisais vraiment ma carotte ou j'étais là... Non mais vraiment, quand je te dis je passais toute ma journée à réviser parce que j'étais il me faut 5h, je faisais quinze minutes, dix minutes, quinze minutes, dix minutes et j'étais là, je mettais un réveil, j'étais là "Vas-y pendant dix minutes, j'ai le droit de scroller." Je suis arrivée à ce stade-là, vraiment l'âne et sa carotte, tu vois, parce que j'arrivais pas du tout. Et donc ça, ça fait aussi partie des limites. Et puis ouais, les réveils du coup aussi, justement quand je suis sur Instagram et que je vois que j'ai pas envie de me perdre dedans, des fois je me mets aussi des réveils dans la journée pour être sûre que je sache que le temps passe. (rires).

G: Ah ok pas, pas mal (rires).

B: Je te jure. Mais sinon, tu oublies que ta journée elle est en train d'avancer. Oui, c'est vrai, tu mets des réveils comme ça dans ta journée tout d'un coup t'es là : "Ah ouais, putain, c'est déjà 16h. Merde." Tu vois, Je sais pas en fait, j'aime bien ça parce que je trouve surtout que dans la vie d'adulte, le temps il passe tellement vite, je prend pas assez le temps de me dire "ah ouais, en fait je suis dans ma journée, là, c'est le moment présent" tu vois. Donc ça j'aime bien aussi. Et particulièrement du coup quand je commence à voir que j'utilise Instagram un peu plus... de manière genre je tombe dans l'oubli, le trou d'Alice. Donc voilà.

G: Ok. Et donc comme activités que tu as privilégié pendant la déconnexion, bon, toi c'était surtout les révisions à ce moment là ? Et est ce qu'il y a d'autres trucs qui te viennent à l'esprit ?

B: Ouais, du coup beaucoup l'écriture et la lecture. Ouais, ça c'est un peu les trucs principaux, c'est que du coup je remplace le scroll du matin par de l'écriture et le scroll du soir par de la lecture.

G: Ah pas mal, t'as changé pour un truc un peu manuscrit quoi ?

B: Exactement, c'est ça. Pour pas avoir ce truc où t'es un peu passif, tu vois. Et en même temps, t'es concentré sur quelque chose.

G: Et est ce que tu as eu besoin de le communiquer à tes proches, famille, amis, le fait que tu utilisais plus Instagram ou je sais pas WhatsApp.. Ou Il n'y a pas eu besoin ?

B: De faire une annonce en mode je serai pas là ?

G: Par exemple, toi t'es pas partie pendant des mois, tu vois ? Non, je sais pas si t'as eu le besoin d'en parler.

B: Non, non, j'en ai pas... J'ai pas eu besoin d'en parler. J'en ai un petit peu parlé, tu vois. Par exemple, j'étais en mode "Ah, tu te fais trop essayer, c'est trop bien." En mode go, mais sinon j'ai pas eu plus de... ouais.

G: Et tu as observé un peu quelques changements sur toi, des trucs un peu personnels ? Parce que toi après tu as beaucoup étudié le truc, c'est ça aussi. Maintenant tu es à fond dedans ?

B: Ouais bah oui, de ouf tu vois. Genre parce que principalement j'ai remarqué justement, c'est tu es beaucoup plus dans le bien être, beaucoup plus dans le moment présent. Et en fait, du coup, tu es beaucoup moins à regarder, même au-delà de ça, je suis fondamentalement convaincue qu'on n'est pas fait pour avoir autant d'informations et des informations de si loin. D'ailleurs, ça c'est un truc aussi. Moi je suis vraiment une détox des médias de manière générale, parce que je n'ai pas forcément envie de savoir tout ce qui se passe dans le monde de manière générale. Après, j'ai bien sûr une idée, je m'intéresse à la politique et tout, mais... En fait, je trouve que d'être fréquemment sur une application où tu as envie de faire du fun par exemple, et que toutes les 30 secondes, tu passes de genre en mode : "Oh un chien mignon, oh il y a quelqu'un qui est mort." "Oh en fait, c'est triste en fait, c'est choux et tout." Fondamentalement, même au-delà de tes récepteurs de dopamine où il y a trop de stimulus, il y a trop d'émotions en même temps et on n'est pas fait pour avoir genre 20 émotions à la seconde, savoir ce qui se passe à l'autre bout du monde et ce genre de choses Pour moi, si tu veux, on est fondamentalement fait pour savoir ce qui se passe genre chez toi, genre chez tes voisins, savoir tous les trucs qu'il y a autour de toi et les infos c'est censé être ça de base, tu vois. Et donc je pense que biologiquement, physiologiquement, c'est trop. Et j'ai de nouveau perdu la question de base. (rires).

G: Non mais c'est très bien écoute, tu es libre. De toute façon tu réponds à plein de trucs et ça va très bien.

B: C'était quoi la question ? Ah oui, les bienfaits !

G: Si tu avais observé des trucs... après les bienfaits, on en revient. Tu réponds déjà, mais les plus, les moins. Et ce que je peux te demander maintenant, alors ça, tu peux être très brève, ça peut être un oui, non. Si ça te concerne pas, tu peux tout simplement dire non, il n'y a pas de souci. Donc, est ce que toi tu as rencontré des situations sociales qui impliquaient l'utilisation de ton smartphone ou l'accès aux réseaux sociaux

et du coup tu as dû les gérer d'une manière ou d'une autre parce que tu étais pas dessus, tu vois ? Pendant la digital Detox, si ça t'a, ça t'a posé problème à un moment ou à un autre ?

B: Alors spécifiquement, non, Par contre je trouve ça hyper badant l'effet "Be Real", ça c'est un truc vraiment. Tout le monde était en mode "Ouais fais Be Real, fais Be Real" et j'étais là... Mais en fait ça sert à rien.

G: Toi t'as pas ?

B: J'ai pas, j'ai jamais eu ça, mais franchement, je trouve ça nul. Donc ça, il y a vraiment eu souvent ce truc où au début, j'avais vraiment de la peine à comprendre. Au final je me suis mis dedans. quand ils font un Be Real, vas-y, tu te poses dessus ! (rires).

G: Oui ! On le fait tout ça ! (rires.)

B: Mais c'est vrai qu'au début j'étais vraiment mais genre mais en fait j'arrivais pas à comprendre et j'ai vraiment discuté avec mes potes en mode mais en fait je comprends pas le concept, tu vois. Donc voilà. Sinon après spécifiquement à ta question, non je n'ai pas eu de moment où j'étais là en mode merde.... Ah si ! si si si si, le covid ! j'avais un ancien téléphone et je pouvais pas mettre l'application dessus. Et donc j'avais du imprimer à chaque fois que je sortais, j'avais ma feuille avec...

G: Ah mais pour le pass tu dis ?

B: Oui !

G: Ah ok, bon c'est différent.

B: C'est différent, mais c'est marrant. C'est marrant parce que du coup tu dois trouver avec une feuille, enfin tu vois.

G: Et pareil, est ce que tu as eu des moments où tu voulais du coup poster des choses en ligne mais t'as pas pu parce que tu limitais l'utilisation ?

B: Bah ça c'est un truc que moi j'adore faire des photos et des vidéos et en fait je prends vraiment... Je pense que minimum j'ai une photo ou une vidéo par jour minimum, je passe ma vie à faire des photos, des vidéos, j'ai pris un 250 giga d'accord, la prochaine fois c'est un terra, c'est clair ? (rires). Et en fait il y a vraiment ce truc où à chaque fois que j'ai pas mon téléphone, du coup je me retrouve confrontée à ce que truc où "oh j'aurais trop voulu prendre une photo à ce moment-là." Mais je l'ai pas en fait, tu vois.

G: Donc ça peut t'arriver ?

B: Mais c'est pas par rapport au fait de le poster parce que je poste pas souvent sur le moment, donc j'ai jamais ce truc où je dois le montrer aux gens, c'est vraiment juste parce que j'ai envie de capturer le moment. Voilà.

G: Et attends où est ce que j'en étais ? Ah oui, voilà, pareil, est ce que tu as eu des invitations ou des événements qui du coup impliquaient l'utilisation des réseaux mais que tu n'as pas pu ?

B: Non, non.

G: Est ce que tu as développé de nouvelles habitudes de communication lors de ta période de déconnexion?

B: Du coup, oui, parce que je n'appelais jamais personne avant. Aujourd'hui, je suis beaucoup plus au téléphone. D'ailleurs, c'est un truc aussi, ça t'intéressera peut être. J'ai vu que... Tu sais quand tu es en contact avec quelqu'un, tu secrète de l'ocytocine. Tu connais un peu le concept. Et en fait quand tu communique avec quelqu'un par message, tu n'as pas d'ocytocine alors que par appel oui.

G: Ah ouais, parce que t'as le truc du contact ?

B: Exactement. Donc en fait, tu n'as pas besoin de voir la personne, mais tant que tu l'entends, c'est déjà quelque chose. Donc ça c'est un truc, ça pourrait t'intéresser. Et en fait euh... Avant c'était vraiment en mode "Ne m'appelle pas, je ne vais pas répondre." Je regardais mon téléphone sonner, je pouvais pas, alors qu'aujourd'hui je suis tout le temps au téléphone.

G: Moi ça me dérange pas non plus, j'aime bien les appels.

B: Voilà. Du coup oui, ça a changé ça. Clairement, je suis beaucoup plus appelé qu'avant.

G: Et dans aucun cas tu as regretté ce choix Digital Detox ?

B: Non ! (rires.) Non, non, non ! De toute manière, au pire, si tu le regrettes, tu reviens dessus, tu vois, c'est ça en fait. Non, j'ai jamais regretté.

G: Pareil le reste tu as répondu, mais les principaux avantages que tu as tiré de cette expérience, je pense que tu m'en as parlé tout au long de ce truc. Tu as vanté les avantages donc en vrai je sais pas si tu veux revenir dessus ? Inconvénients..est-ce que tu as des choses qui te viennent à l'esprit ?

B: Bah si tu fais une digital detox complète. Je pense qu'aujourd'hui c'est vachement compliqué de naviguer dans ce monde. Je veux dire dans le sens où tu as les horaires de train, tu as ta carte, t'as tout. T'as tes codes en fait, tu vois. T'as maps !

G: Ça t'isole un peu ?

B: Ouais, c'est ça. Les réseaux, moins. Ah si, il y a un truc que je peux te dire, c'est qu'à l'époque, en fait, j'ai enlevé Snapchat il y a à peu près deux ans et demi, quelque chose comme ça, et j'ai encore un groupe de potes qui était dessus et il y avait un peu ce truc où quand j'étais encore dans le truc où je quittais, je revenais, j'avais toujours l'impression d'avoir raté des trucs. Et en fait, plus j'ai fait ça, plus j'ai réalisé que les trucs qui étaient sur Snapchat c'est des trucs en fait, c'est pas important. Tu perds rien. Et après il y avait aussi justement ce truc où des fois quand on était ensemble "Ah ouais, t'as vu ce que je t'ai envoyé ?" Et moi j'étais là en mode "ah c'est quoi ?" Mais en fait tu catch up très vite, tu vois, ça n'a jamais été une barrière ou quoi que ce soit. Ouais.

G: Est-ce que tu as eu des discussions à autre que moi-même sur la digital detox ? Ton copain je pense aussi ?

B: Oui j'en ai parlé, aussi un peu avec ma sœur. Et puis je crois que c'est à peu près tout. Après, j'ai dû en avoir en soirée à droite à gauche, mais je me rappelle pas spécifiquement de conversations... voilà.

G: Et ça, cette partie-là, je sais pas si ça va te concerner parce que t'as pas fait une ultra longue digital detox, mais il y a beaucoup de gens qui parlent du coup de.. Il y a toute une dimension d'isolement social qui dans lesquels ils se retrouvent s'ils font des

digital detox assez longues, etc. Est-ce que toi tu as un peu ressenti ce sentiment par moment ou des sentiments d'isolement ? Et comment est-ce que tu les as géré ou pas du tout ?

B: Non, pas du tout. Surtout qu'en plus je l'ai fait vraiment par rapport à la partie réseaux sociaux de genre en mode du partage de trucs. Mais typiquement, j'ai gardé WhatsApp, j'ai gardé mon téléphone donc j'ai jamais eu ce sentiment, non.

G: Et est ce que t'as ressenti un peu euh..

B: Attends, attends, attends, pardon. À l'époque je m'étais fait voler mon téléphone, j'avais pas d'argent pour m'en acheter avant mon prochain salaire. J'ai passé un mois avec un BlackBerry, ok. Et je me souviens qu'à ce moment-là, la première semaine, première semaine et demie, j'avais vraiment l'impression qu'on m'avait arraché quelque chose. Et d'un coup en fait, après je me suis dit : c'est facile, ça marche, tu vois. Après c'était il y a un moment en arrière déjà, donc je pense qu'aujourd'hui ce serait encore différent. Je suis bien plus accro, mais ça je me rappelle avoir un peu ressenti ce truc du genre t'es pas au courant, t'es en courant, en décalé des choses, ça je m'en souviens. Sinon voilà.

G: Sinon pas d'incompréhension, isolement, mais à ce moment-là, oui ?

B: À ce moment-là en fait pas d'isolement, mais plus le fait que tu reçois les infos en décalé.

G: Ouais et sinon là, sur celle d'Instagram que tu m'avais dit, t'as eu une certaine pression sociale à rattraper du temps perdu ? La FOMO, un peu comme ça ?

B: Non, pas tellement, vraiment pas.

G: Et une augmentation et une diminution, au contraire ?

B: Non au contraire FOMO, j'ai eu JOMO tu vois (rires.)

G: Ouais. Ouais. Et une augmentation ou une diminution de la qualité de tes interactions pendant la Digital detox ?

B: Ouais, peut être une augmentation parce que je sentais que j'étais plus dans le moment présent. Donc tout ce qui était plus présente et aussi beaucoup plus à l'écoute. Tu vois, tu as moins de trucs parasites qui te viennent en tête. Sinon, non.

G: Besoin de te justifier, tu m'as dit non ?

B: Non, non.

G: Et ça c'est intéressant, mais est-ce que tu as cherché à créer des connexions plus authentiques ? Il y a ce truc du téléphone je dirais. C'est peut-être ce qui ressort le plus ? Je sais pas si tu as autre chose qui te vient à l'esprit.

B: Bah écoute, oui, je pense que tu vas créer des trucs un peu plus authentiques. Mais en même temps, tu vois, je trouve que ce qui est aussi intéressant, c'est que tu peux aussi perdre une façon plus facile de créer des connexions. Tu vois ce que je veux dire ? Genre je prends un exemple, tu ne connais pas trop quelqu'un, tu peux genre en mode voir un meme d'un truc que vous avez discuté le jour d'avant et ça peut lancer. Ou tu vois, il y a des gens que je connaissais pas trop et à force en fait qu'on se like nos photos sur Instagram.. Bah d'un coup en fait quand on se croise, il y a une connexion en plus, on sait qui on est tu vois. Et donc du coup je trouve que tu vas

chercher des trucs plus authentiques. Mais du coup l'amorce elle est plus facile sur les réseaux sociaux, donc tu vas aller beaucoup plus profondément dans la vraie vie. Mais en fait du coup quand tu connais pas trop les gens, moi typiquement je suis vraiment une introvertie extravertie.. et donc vraiment en mode je vais tirer la gueule - tu me parles, je suis chou ! (rires.)

G: C'est ça ! (rires.)

B: Donc du coup, il y a un peu ce truc. Moi ça me facilite vachement la vie d'avoir cette façon-là de faire, parce que je peux un peu être là en mode genre je like tes photos, tu likes mes photos, après on est potes tu vois. (rires).

G: Ça avantage les connexions.

B: C'est ça, exactement.

G: Et du coup, donc pour terminer, juste trois questions. Est-ce que tu as repris tes habitudes d'avant ta période de déconnexion ?

B: Ouais.

G: Ouais, mais avec quand même un peu tout ce discours de t'as appris et ça t'a pas mal changée ?

B: Ouais, de conscience. Mais la même chose après, sinon dans le sens avec la régularité, la façon d'utiliser tout, tu vois. Juste que maintenant j'ai conscience de le faire.

G: Est ce que tu es revenue sur les réseaux dont tu t'étais déconnectée ? Oui, parce que t'es toujours sur Instagram. Comment t'as vécu le retour ? Je veux dire, bien toi t'es pas non plus partie pendant des mois.

B: Donc ouais, je l'ai bien vécu. Juste que ça me faisait un peu chier de devoir rattraper tous les trucs typiquement tu vois, genre j'ai des potes qui m'envoient des meme, genre de reels mais à longueur de journée. Au final, des fois j'ai même pas regardé, j'ai juste liker en mode j'ai vu, tu vois. Je suis vraiment honnête dans ça, faut pas le sortir parce que ma sœur elle va me tuer ! (rires).

G: (Rires.) Et après est-ce que t'as fait des ajustements dans ton utilisation ? Tu m'as quand même dit oui dans ton écran et tout. Et en fait, ce qui ressort, moi je trouve beaucoup... La dernière question c'est est ce que tu pourrais refaire une digital detox et pourquoi ? Moi ce qui ressort et j'ai l'impression, c'est que à partir du moment où c'est productif pour toi, il n'y a pas de problème. C'est ça ?

B: Ouais, ouais.

G: C'est surtout ça, hein. C'est une question de productivité.

B: Ouais, après je pourrais le refaire justement dans un contexte de dopamine detox, tu vois.

G: Toi c'est surtout ça que tu fais ?

B: Ouais, c'est ça. Je pense que c'est surtout à travers ça que je le referais, que je le refais des fois même encore. Tu vois, justement avec ce truc où le soir par exemple, je veux pas, etc. Je vais avancer vers ça, mais toujours avec ce truc parce que j'ai pas

envie d'avoir trop de dopamine et non pas parce que j'ai pas envie d'être connectée, tu vois la différence entre les deux. Donc ouais, surtout ça.

G: Après ça va avec tes études de psycho, genre toi t'es là-dedans. Donc il y a ce côté dopamine, fonctionnement du cerveau, c'est ça, ça te passionne. Donc voilà.

B: Voilà. Exactement.

G: Ouais ok, ok. Bah écoute, en vrai, très bien, on a réussi. Merci énormément.

B: Je t'en prie !

(Fin de l'enregistrement)

6. Entretien avec Charlotte

Entretien Charlotte du 12.03.2024 :

Gabriel: Donc je t'ai déjà présenté brièvement de quoi parle l'étude. Si jamais désolé, je vais regarder là c'est juste parce que j'ai mon autre écran avec les questions. Donc toi tu m'as dit déjà juste pour te situer un peu, tu es étudiante à l'Université de Genève ?

Charlotte: De Genève, oui. Je fais des études en sciences pharmaceutiques, je suis en deuxième année.

Gabriel: Et tu as quel âge?

Charlotte: J'ai 21 ans.

Gabriel: 21 ans. Ok, voilà, très bien. Et donc je t'ai déjà expliqué globalement de quoi la recherche allait parler. Donc pour entrer un peu dans le vif du sujet, on va un peu parler maintenant de l'entretien. Tu verras, il se fait un peu entre ces trois parties, plus ou moins. La partie une c'est voilà, c'est un peu l'introduction et on va un peu parler de ton utilisation personnelle du smartphone ou et des réseaux sociaux ou de tes appareils connectés. Et si tu utilises autre chose que ton smartphone. Donc pour commencer, du coup, juste avant d'explorer cette vraie digital Detox, si tu. Si tu devais me décrire une journée type d'utilisation de ton smartphone ou des applications en fait, que tu utilises du réveil au coucher plus ou moins. Tout ça, ça serait comment ? Plus ou moins.

Charlotte: Je dirais que j'ai la mauvaise habitude de la première chose que je fais de ma journée, c'est regarder mon téléphone. J'ai déjà la mauvaise habitude de quand je me réveille. C'est un peu le premier truc que je fais. Et puis après je dirais que je suis quelqu'un qui est tout le temps en retard le matin, donc j'ai pas trop le temps de m'attarder sur mon téléphone. Mais c'est quand même le premier réflexe que j'ai : regarder si j'ai des messages. Je dirais entre cinq et dix minutes après, je me réveille, je me prépare, je pars en cours. Souvent, je prends le train le matin, donc souvent je suis sur mon téléphone. Sur les réseaux, de manière générale, que ce soit Instagram, TikTok, snap. Enfin franchement tout. Et puis après pendant la journée, ça dépend. Je dirais que vu que j'ai pas mal d'heures de cours pendant les cours, je suis pas trop dessus, mais pendant les pauses ça m'arrive souvent de regarder tout d'un coup et d'un coup j'ai pas forcément envie de discuter avec les gens autour de moi ou des choses comme ça. Et je dirais souvent que le soir, quand je rentre chez moi, j'ai toujours un moment où j'aime bien me poser et être sur mon natel, genre 20 minutes, histoire de...

Gabriel: Décompresser.

Charlotte: Voilà. Et c'est vrai que par contre, le truc que j'essaie de, disons, d'améliorer le plus et ce qui est le plus dur je trouve, c'est le soir avant de m'endormir souvent, genre je reste sur mon natel et genre j'ai du mal à déconnecter quoi.

Gabriel: D'accord. Et donc tu m'as dit... Réseaux sociaux donc tu m'as dit Instagram, Snapchat, TikTok.

Charlotte: Je dirais que c'est ça. Après je sais pas exactement.

Gabriel: Bon, WhatsApp aussi j'imagine.

Charlotte: Pas mal Instagram. Ouais, en fait ça dépend. Après vu que je suis à distance... Par exemple avec mon copain, on se fait pas mal d'appels sur WhatsApp et aussi avec ma famille de manière générale. Parce que moi en fait, je suis d'origine portugaise donc j'ai pas mal de famille qui habite à l'étranger. Donc du coup il y a aussi pas mal ça où je communique pas mal avec ma famille, genre mes cousines, mes grands parents, tout ça et... Et après il y a aussi le côté genre scroller quoi. Ouais, Instagram. Voilà.

Gabriel: D'accord. Et donc tu m'as dit avec ton copain, c'est une relation que vous avez à distance ou c'est parce que lui il est à Bulle et toi t'es à Genève, c'est ça que tu disais?

Charlotte: Ouais bah en fait moi du coup la semaine je suis sur Genève et lui la semaine il travaille sur Zurich du coup.

Gabriel: Ah ok d'accord ouais.

Charlotte: On est à distance, sauf le week end. On se voit tous les deux à Bulle parce qu'il vient aussi de la Gruyère. Ouais, autrement on est toute la semaine à distance. Du coup c'est vrai que c'est les seuls contacts qu'on a. C'est par les réseaux sociaux, par téléphone.

Gabriel: Et donc ces contacts, c'est vous vous écrivez sur WhatsApp et vous vous échangez peut être des vidéos, des choses comme ça sur Instagram ?

Charlotte: Ouais, voilà. En fait, je dirais que pendant la journée, on va un peu se donner des nouvelles sur... Soit Snapchat, via des gens par exemple des photos ou des vidéos vite fait, ce qu'on fait soit par message pour se demander comment ça va ou quoi. Et souvent on a un moment dans la soirée où on s'appelle des fois plus long des fois moins long, ça dépend.

Gabriel: Ouais ok. Ça joue. Et donc toi, ta manière d'être présente sur les réseaux sociaux, je sais pas, tu as un compte où tu post par exemple sur Instagram ou sur TikTok ? Est ce que tu crées du contenu un petit peu ?

Charlotte: Euh alors sur TikTok j'ai deux trois vidéos que j'ai fait mais qui sont archivées, en mode avec les potes une ou deux fois, mais jamais rien que j'ai publié vraiment. Et puis Instagram, ouais, j'ai un compte où je dirais que je publie, je sais pas, peut être en post en lui même, peut être deux ou trois par année. Et puis story, bah ça dépend des mois, si j'ai des trucs intéressants je post plus souvent, là je fais pas grand chose, mais...

Gabriel: Ça j'avoue, c'est plutôt du coup quand tu pars en vacances par exemple, des choses comme ça ?

Charlotte: Ouais quand je pars en vacances ou quand je fais des activités avec mes potes ou des trucs comme ça.

Gabriel: Ça joue. Et donc si tu dois partager du contenu, ça va plutôt être Instagram ?

Charlotte: Ouais, plutôt Instagram.

Gabriel: D'accord. Et ça va être quel type de contenu ? Par exemple ?

Charlotte: Je dirais que la majorité, c'est quand même des stories.. enfin des stories Instagram.

Gabriel: Et est ce que tu utilises par exemple les Reel et t'envoie de temps en temps des vidéos à tes amis ou à ton copain ? Je sais pas, des trucs humoristiques ? Ça ça sera plutôt TikTok ?

Charlotte: Tout ça plutôt TikTok. Je dirais que sur Instagram c'est plus photo et tout. Après quand même un peu parce que finalement on voit passer autant que les photos maintenant, mais je dirais que c'est plus photo sur insta et plus vidéo vraiment sur TikTok.

Gabriel: D'accord. Et donc TikTok, tu envoies tes amis sur TikTok directement dans la messagerie comme ça dans le chat ?

Charlotte: Ouais, ouais.

Gabriel: Ok, ça marche, ok, ok, très bien. Donc pour toi c'était quand même un gros truc TikTok ?

Charlotte: Ouais, ouais. C'est vraiment le truc, je dirais, où c'est facile de se perdre.

Gabriel: Ouais.

Charlotte: Plus qu'Instagram je trouve. Et du coup c'est le truc où forcément y a de tout. Il y a drôle, y a pas drôle, il y a enfin... Et du coup bah ouais, tu t'envoies un truc à un pote qui fait rire, il t'envoie un truc, un post qui inspire ou des trucs comme ça et c'est vite dans le truc. C'était en gros une grosse perte de temps.

Gabriel: C'est donc l'appli sur laquelle tu passes le plus de temps, plus ou moins quotidiennement ?

Charlotte: Ouai.

Gabriel: Ok, très bien, on va revenir après de toute manière, on va revenir après. J'ai d'autres questions, mais juste pour situer un petit peu. Et donc bon, j'avais la question du coup, à quelle fréquence est ce que tu utilises les réseaux sociaux ? Tu m'as un peu répondu posté, c'est quelques fois par année comme ça. Et sinon scroller, quotidiennement on va dire ?

Charlotte: Ouais. Exactement.

Charlotte: Ok. Et est ce que, question un peu philosophique, mais est ce que tu considères ton smartphone un peu comme une extension de toi même ?

Charlotte: Euh, je dirais que oui quand même. Enfin, si je suis honnête, oui. Parce que je... Enfin, j'ai vraiment ce truc si je sais pas où il est c'est un peu la panique. Mais aussi j'ai l'impression, parce qu'en fait on est tellement dans une ère où il faut toujours dire où on est. Enfin moi du coup aussi vu que je suis à distance. Enfin, il y a toujours un peu ce truc de comment je peux communiquer, que ce soit avec mes parents, avec mon frère, avec mon copain. Du coup, je suis toujours un peu, je suis toujours en lien avec des gens via mon smartphone. Du coup c'est presque comme si d'un coup, si pendant deux ou 3h je réponds pas, on va s'inquiéter. Forcément. Oui, je pense que oui, c'est un peu une extension de ma main.

Gabriel: Ok. Donc tu as quand même ce truc de au niveau de la communication que tu me disais de tu es souvent en contact, chaque jour tu vas discuter avec quelqu'un, tu vas donner de tes nouvelles. Si toi un coup tu disparais, c'est qu'il y a un problème quoi. C'est ça en fait ?

Charlotte: Ouais c'est ça ! (rires) on va s'inquiéter je pense.

Gabriel: D'accord. Et tu me disais avant que tu avais de la peine quand d'un coup, quand tu ne savais pas où il était ton téléphone, tout d'un coup tu t'inquiétais un peu.

"J'ai mis où mon téléphone ?" Est ce que justement tu penses que ton smartphone, il peut être mis de côté facilement ou plutôt difficilement ?

Charlotte: Je dirais... ça dépend pour quoi. Par exemple, quand j'étudie, j'ai pas trop le choix, donc je m'oblige un peu à le mettre de côté souvent. Genre quand je finis les cours, je vais à la bibliothèque, donc je ne vais pas forcément aller à la bibliothèque pour être sur mon téléphone donc je le mets dans mon sac, ou je le pose de côté. Et... Donc quand je révise pour les cours et tout, je dirais que j'arrive. Des fois c'est quand même dur, il y a des fois où je sais pas, je fais une pause sur mon lit le week-end quand je suis en train de réviser à la maison. Et puis la pause de dix minutes, elle se transforme en pause de 20 minutes. Mais je dirais que pour réviser, ça va. Et quand je suis avec des gens, ça va aussi, J'ai l'impression que dès que je suis avec du monde, c'est pas... c'est pas non plus un truc où il faut que je sois en train de scroller sur TikTok alors que je suis avec mes potes. C'est plutôt un truc quand je suis seule.

Gabriel: Et est ce que tu vas... Par exemple quand tu es avec des amis, est ce que tu vas peut être décider de ne pas le poser sur la table ou de le laisser dans ton sac ? Ou alors tu le laisses plutôt visible quelque part ?

Charlotte: Ça, ça dépend. Ça dépend. Ça peut arriver que je le laisse dans mon sac parce que je sais pas, j'arrive quelque part et il est dans mon sac et je pense même pas le sortir. Ou autant des fois il est tout le temps un peu sur la table.

Gabriel: il est et là tu te rends pas compte, il est juste posé et puis voilà quoi.

Charlotte: Ouais voilà.

Gabriel: Ouais, ok. Et comment tu dirais que ton utilisation du smartphone elle a un peu évolué au fil du temps ? Bon, ça fait déjà beaucoup d'années qu'on utilise ces smartphones. Est ce qu'il y a un peu des... Tu dirais qu'il y a un peu des aspects de ta vie quotidienne qui sont facilités par le fait que tu aies un smartphone ?

Charlotte: Je dirais oui.. Parce qu'il y a déjà toute la partie comme je disais de communication, je parle pas mal avec un peu tout le monde. Et il y a aussi, enfin c'est tout bête, mais des trucs aussi genre moi vu que je suis à Genève, les bus, les trams, les trucs, je regarde tout sur mon téléphone. Donc ça, ça m'a facilité. Après, je dirais que l'évolution euh.. J'ai l'impression que je suis pas forcément à la période où je suis le plus sur mon téléphone. En fait, je pense qu'au début, quand j'ai eu mon premier téléphone, c'est un peu ce truc de waouh. C'est fou, mais il n'y avait pas encore tout ce phénomène des réseaux non plus, donc c'était un peu différent. Et j'ai l'impression que justement, depuis l'arrivée de TikTok, il y a beaucoup plus ce truc où je me perds qu'avant, où je pourrais si je voulais, je pourrais passer tout l'après dessus parce qu'il y a toujours un truc à voir ! Mais j'essaie de pas le faire. Mais après ouais, praticité oui. Ça m'aide bien quand même dans mon quotidien que ce soit aussi, même pour les

courses. Et d'un coup, un truc que je comprends pas, je vais vite regarder sur Google sur mon téléphone alors que des fois j'ai mon ordi ouvert...

Gabriel: Oui, je comprends. Je vois très bien.

Charlotte: L'habitude.

Gabriel: Donc du coup, ce que tu me disais c'est que.. Avec un peu cette avancée des réseaux sociaux, tu as quand même l'impression de passer un peu plus de temps dessus ? Typiquement TikTok, Instagram par rapport à avant ? C'est juste hein ?

Charlotte: Oui !

Gabriel: Et dans quelle mesure est ce que ton smartphone il peut avoir une influence positive ou négative dans ton quotidien ?

Charlotte: Euhh.. Je dirais négative... je vais commencer par les points négatifs.

Gabriel: Oui, comme tu veux.

Charlotte: Je dirais que ça peut enlever un peu de la productivité dans le sens où il y a des moments où typiquement je rentre et je suis sur mon tel pendant 30 minutes alors que je pourrais faire quelque chose de beaucoup plus productif et beaucoup mieux pour moi, que ce soit pour l'école ou je sais pas... Aller courir. Enfin je veux dire un peu des trucs comme ça où par facilité, je me laisse regarder mon téléphone alors que je pourrais faire d'autres trucs. Donc ça comme point négatif. Et aussi peut être même si au fond j'ai pas l'impression que quand je suis avec des gens, ça me coupe parce que je suis pas non plus... S'il y a des amis autour de moi, je vais pas non plus être en train de scroller, mais ça peut quand même arriver où je suis à l'école avec mes potes de tous les jours et finalement on est assez à l'aise les uns avec les autres et d'un coup bah.. Si à une pause de midi, t'as pas envie de parler bah... t'es sur ton téléphone. Donc forcément ça coupe quand même un peu les relations humaines je pense. Donc ça, je dirais que c'est les points négatifs. Et positifs... Je dirais, vraiment, c'est le contact que je pourrais avoir avec les gens qui sont pas près de moi au quotidien et avec qui du coup j'ai envie de maintenir un lien.

Gabriel: Et quand tu quand tu parles de cette productivité justement, je trouve ça assez intéressant. Tu dis "je pourrais faire d'autres trucs plus productifs", tu arriverais à me donner un peu des exemples ? C'est quoi un peu ces choses productives dont tu parles justement ?

Charlotte: Bah justement, par exemple, quand je sais que je rentre et qu'il faut que je fasse un résumé pour mes cours ou que je lise un article, en fait je vais un peu procrastiner et attarder ce moment en étant sur mon téléphone par exemple. Ou par

exemple au lieu de scroller pendant 30 minutes, je pourrais aller sur ma bibliothèque et prendre un livre que je me dis depuis deux ans que je vais lire ou alors aller me balader dehors ou des trucs comme ça. J'ai l'impression que ça me fait procrastiner beaucoup plus que ce que je devrais et beaucoup plus que si je n'avais pas de téléphone en fait.

Gabriel: Ok, d'accord. Donc tu pourrais faire des choses qui, comment dire, qui seraient plus bénéfiques pour toi, c'est ça ? Qui t'apporterait plus.

Charlotte: Ouais exactement.

Gabriel: Ok, très bien. Et donc dernière question pour cette partie une est ce que donc on va un peu rentrer dans la digital detox, du coup tu pourras m'en dire plus. mais si je te parle de la notion de bien être numérique ? Est ce que.. Déjà est ce que tu en as déjà entendu parler et comment est ce que toi tu définirais ça du coup ?

Charlotte: Pas vraiment. Je sais pas trop dans quel sens est ce que c'est être bien dans les réseaux ou bien sur les réseaux ?

Gabriel: C'est à toi de me dire c'est comme tu le visualise toi on va dire.

Charlotte: Je dirais "bien être numérique", un peu, un peu l'équilibre, je sais pas, enfin...

Gabriel: Il n'y a pas de juste ou de faux, t'inquiète. Tu peux vraiment y aller (rires).

Charlotte: Ok. (rires). En fait je dirais un peu l'équilibre dans le sens où ça nous apporte du positif, oui, mais dans quelle mesure ? Et donc du coup, moi j'ai l'impression qu'en soit j'ai quand même un minimum de bien être numérique parce que j'ai pas non plus l'impression que ça me nuit absolument ma vie et que je me coupe du monde. Mais je sais que j'aurais quand même des améliorations que je pourrais apporter à ça quoi.

Gabriel: Et donc ces améliorations ? Si je te demande, ça serait quoi par exemple ?

Charlotte: Je dirais me focaliser plus sur ce qui m'intéresse, dans le sens où typiquement... En fait, je ne culpabilise pas par exemple de discuter avec ma maman au téléphone pendant 1h. Pour moi c'est pas être sur mon téléphone, c'est plutôt discuter avec quelqu'un par le moyen de mon téléphone. Mais par contre, quand je regarde des trucs inutiles vraiment qui vont absolument rien m'apporter, ou par exemple.. En plus, dans l'ère dans laquelle on est de surconsommation, on voit genre des nouveaux habits, des nouveaux trucs et tout. Je me dis en fait au final ça ne sert à rien. Genre à la fin de la journée j'ai rien appris, je me suis pas améliorée en tant que personne, j'ai rien apporté au monde. C'est un peu... Ouais voilà quoi.

Gabriel: Ouais ok, je vois très bien. Donc quand tu parles de choses inutiles, c'est genre des vidéos humoristiques, des vlogs, des choses comme ça ?

Charlotte: Ouais voilà. En soi, c'est pas grave d'en regarder, mais genre... tant que ça reste quand même moindre. Enfin, ouais.

Gabriel: Je vois très bien. Et est-ce que le contenu par exemple un peu plus éducationnel on va dire, de type un peu plus documentaire par exemple, je sais pas qu'on peut parfois trouver sur ces reel ou sur TikTok ou Instagram ou peu importe. Bon, toi c'est plutôt TikTok du coup. Est-ce que ça tu le mets aussi dans la catégorie un peu perte de temps ou tu différencies quand même le contenu ?

Charlotte: Non, je dirais que ça c'est assez intéressant parce que je pense que ça c'est aussi un point positif en fait que j'ai pas relevé, mais je pense qu'il est bien. C'est un peu l'ouverture au monde. Ouais, on peut se rendre compte un peu de plein de trucs qui arrivent un peu partout qu'on ne saurait pas forcément si on n'avait pas les réseaux. Et j'ai l'impression que je m'intéresse assez dès que je vois des trucs passer, un peu plus éducationnels et tout. Après je pense faut savoir faire le tri un peu des infos, mais bon, ça c'est un peu comme pour tout. Donc ça je dirais que c'est un peu un point positif. Et ouais, enfin après ça dépend des sujets, évidemment, il n'y a pas de tout qui peut nous intéresser, mais enfin je sais pas, je trouve qu'il y a plein de trucs quand même positifs sur les réseaux. Avant j'ai pas parlé forcément de YouTube, mais c'est vrai que j'utilise pas mal YouTube pour des vidéos explicatives, des fois des trucs que je comprends pas à l'école ou des notions que j'ai besoin d'approfondir, ça m'aide pas mal.

Gabriel: Donc là, globalement, ton algorithme, parce que l'algorithme TikTok, on sait qu'il est très précis pour reconnaître les gens. Globalement, tu es assez contente de ce qu'il te propose ?

Charlotte: Euh... Ouais... Ça dépend des moments je dirais. Mais oui, de manière générale, oui.

Gabriel: Mais il est plutôt... Il est plutôt du coup programmé pour pour te, j'ai envie de dire, pour te divertir, pour t'amuser, c'est plutôt ça ? C'est plutôt drôle ?

Charlotte: Ouais. Je dirais que c'est quand même 80% divertissement et peut être 20 % de trucs un peu plus éducationnel du genre je sais pas... les trucs politiques, des choses comme ça.

Gabriel: Mais globalement, c'est plutôt pour passer le temps, pour se détendre ?

Charlotte: Oui.

Gabriel: Très bien. Nickel. Merci beaucoup. Plein, plein d'informations ultra importantes comme ça. C'est une manière un peu d'avoir ton profil d'utilisation, etc. C'est très très bien. Et du coup, maintenant on va parler de cette Digital Detox que tu as faite. Donc première question du coup, qu'est ce qui t'a incité à entreprendre cette digital detox ?

Charlotte: Je dirais que, en fait, je dirais que c'était une fois où j'ai.. Parce que sur mon téléphone j'ai tout le temps les bilans de temps passé par semaine.

Gabriel: Ouais, ouais, exactement. Temps d'écran.

Charlotte: Ouais. Exactement, le temps d'écran. Et puis une fois j'avais regardé parce que voilà, j'ai reçu une notification et j'ai trouvé ça genre choquant. J'étais... Je me suis dit non, c'est pas possible. Genre je crois que vraiment c'est choquant. Je crois que c'est un truc comme 7h par jour.

Gabriel: Ouais, ok, en moyenne c'est ça ? Plus ou moins en moyenne 7h par jour ?

Charlotte: Ouais, enfin maintenant, moins je dirais, j'ai moins le temps. Là, je dirais que je suis plutôt à trois.

Gabriel: Ouais, ouais.

Charlotte: Mais il y avait une époque où je dirais fin du collège, début du gymnase du coup, mais début de l'uni où j'avais pas mal de temps libre. Et du coup, j'étais beaucoup sur les réseaux, beaucoup sur mon téléphone en fait. Et j'ai vu ça et je me suis dit mais oh mon dieu. En fait je me suis dit si mes parents ils savent ça, je pense qu'ils m'arrachent mon téléphone et puis ils me disent "va dehors !" Du coup, ça m'a fait vraiment, ça m'a fait un peu peur. Je me suis dit non, c'est pas possible. Et j'ai regardé parce que tu peux regarder l'application sur laquelle tu passes le plus de temps. Et c'était TikTok. Et du coup je me suis dit euh je perds mon temps, c'est pas possible. Donc j'ai décidé que je supprimerais et j'ai supprimé.

Gabriel: Du jour au lendemain ?

Charlotte: Ouais.

Gabriel: En fait t'as vu, t'as eu le bilan de ton temps d'écran et t'as décidé de supprimer l'application TikTok, c'est ça ? Ok, très bien. Donc drastique, assez intéressant.

Charlotte: Drastique ouais (rires).

Gabriel: Et du coup, comment est ce que... Donc déjà tu l'as supprimé parce que tu es revenue après sur TikTok c'est juste ?

Charlotte: Oui.

Gabriel: Tu l'as supprimé pendant combien de temps ? Ça a duré plus ou moins, combien de temps ?

Charlotte: Euh... Je dirais que ça a duré peut être quelque chose comme six mois.

Gabriel: Ah quand même. Ok.

Charlotte: Ouais, en fait j'ai arrêté, je dirais au début de l'uni un peu et puis après en fait, je suis assez vite arrivé en période d'examens. Et du coup je me suis, enfin j'ai même pas pensé, j'avais pas le temps, trop de voilà... Et je dirais que c'est par après que j'ai remis. Donc ouais, j'ai quand même fait un moment. Et ouais, c'était un peu du jour au lendemain. Enfin, ouais, j'ai vu ça. Je me suis dit "Oh mon dieu" et...

Gabriel: Ok ouais.

Charlotte: Après j'ai pas supprimé mon compte, j'ai juste enlevé l'application.

Gabriel: Ah ok. Ouais ouais, effectivement, j'aurais dû demander. Intéressant. Donc tu l'as tu l'as freeze ? Je sais pas comment on dit, mais ouais, je vois très bien.

Charlotte: Ouais j'ai vraiment supprimé l'application.

Gabriel: Ok, très bien. Et du coup, comment est ce que toi tu expliquerais ton cette expérience un peu de digital detox à quelqu'un qui n'est pas du tout familier avec le concept ?

Charlotte: Hum, je dirais que c'était en fait c'est vraiment un peu la prise de conscience je dirais. Et du coup. Comment expliquer ? En fait, je dirais que quand j'ai vu ça et je me suis dit j'enlève et par après que je me suis rendue compte des habitudes que j'avais pris, je me suis rendue compte à quel point c'était nécessaire. Et je pense que quelqu'un qui n'a qui par exemple, n'est pas beaucoup sur les réseaux s'en rend pas compte. Mais moi, typiquement, sur mon téléphone, il y avait l'endroit où c'était toujours TikTok et du coup quand j'étais sur mon téléphone, c'était un réflexe de cliquer, même si je ne voulais pas forcément, c'était... Voilà. Et du coup c'est tous des trucs comme ça qui m'ont fait réaliser que j'étais genre un peu "addict". (fais des guillemets). Voilà. Et du coup, j'expliquais comme ça, c'est un peu un besoin de déconnexion parce qu'on sent qu'on n'a plus trop le contrôle en fait.

Gabriel: Ok, ouais. Et c'est donc ça, ces habitudes un peu négatives dont tu me parlais, c'est le fait de t'ouvres ton téléphone et directement t'ouvres TikTok par exemple, c'était un peu ça ?

Charlotte: Ouais, c'est ça. Genre j'avais vraiment l'impression que je me suis pas rendue compte de ça pendant que je le faisais. Mais une fois que j'avais plus, j'avais vraiment comme s'il me manquait quelque chose à cet endroit là où il y avait le logo d'habitude. Et du coup, ouais, du coup ça faisait que j'éteignais mon téléphone ou j'allais sur Instagram, mais moins de temps.

Gabriel: Ok, ça marche. Donc t'as un petit peu remplacé ou tu as quand même diminué après ?

Charlotte: Euh je dirais que j'ai un petit peu remplacé, mais typiquement je sais qu'il y a des gens qui n'ont pas TikTok, mais par exemple ils regardent des reels pendant des heures.

Gabriel: Oui.

Charlotte: Et du coup moi j'ai pas vraiment fait ça, mais j'ai juste euh... Je dirais que j'ai quand même remplacé un peu et j'ai passé peut être plus de temps sur insta ou Pinterest ou des trucs comme ça, mais j'ai quand même vachement réduit.

Gabriel: Ok. Et toi du coup, tu t'es pas préparée à cette déconnexion parce que tu l'as fait un peu du jour au lendemain ? Mais est ce que tu avais un peu des.. Est ce que tu avais des attentes avant de commencer cette période ou au moment où tu as désinstallé l'application ?

Charlotte: En fait, au début, je me suis dit que je tiendrai pas trop. En fait, je me suis pas trop posé de questions, j'ai juste supprimé en me disant on verra, si ça se trouve demain je vais réinstaller.

Gabriel: Ouais ok.

Charlotte: Et voilà. Et après, une fois que deux ou trois jours sont passés, je me suis dit non, là faut que je tienne. Parce que au final, je me suis rendue compte qu'il y avait la question de l'habitude et du geste, mais au fond, il me manquait rien. Je... Genre là si j'ai plus WhatsApp, je vais pas pouvoir parler à mon copain ou quoi donc ça va être plus handicapant que juste ne pas avoir TikTok. J'avais l'impression que ma vie elle avait pas changé. Du coup je me suis dit... Bah je laisse comme ça.

Gabriel: Et du coup, j'allais dire, est ce que tu avais justement des objectifs principaux ? Si tu devais les décrire lors de cette déconnexion, c'était quoi ?

Charlotte: C'était passer moins de temps de manière générale sur mon téléphone et puis aussi un peu cibler les moments. Enfin dans le sens euh... En fait TikTok c'est très facile de lancer en fait, c'est du contenu rapide, donc c'est tu regardes deux secondes, deux secondes, deux secondes par ci, deux secondes par là et c'était plus du genre je vais arrêter d'aller autant de par réflexe, dès que j'ai deux minutes d'aller sur mon téléphone, je peux regarder dehors si vraiment je me fais chier dans le train, enfin des trucs comme ça. Donc c'était vraiment genre moins avoir ce réflexe de tout le temps aller sur mon téléphone et vu que c'était beaucoup lié à TikTok, ben ouais, être moins dessus. Et puis aussi le contenu dans le sens où j'avais l'impression de vraiment de la perte de temps.

Gabriel: Ok, ouais ok.

Charlotte: Je pouvais passer genre 2h sur mon téléphone sur TikTok et en fait au final j'avais rien retenu quoi.

Gabriel: Ouais donc le manque de productivité, c'était quand même un truc qui t'as impacté beaucoup, c'est ça ? Si je comprends bien, le fait d'avoir l'impression d'investir du temps dans quelque chose qui n'était pas productif, c'est ça ?

Charlotte: Ouais, exactement.

Gabriel: Et je me rappelle plus, tu m'as dit que tu envoyais des vidéos à ton copain, c'est juste ? Sur TikTok ?

Charlotte: Ouais... Non pas mon copain. Parce que lui il a pas TikTok. Mais à mes potes surtout.

Gabriel: Voilà. Ok, d'accord, c'était juste pour savoir. Ok, très bien. De toute façon, on va revenir là dessus après. Donc là, c'est un peu une petite liste de questions, ça peut ne pas te concerner, tu peux juste me dire non, ça dépend complètement. Et puis si c'est oui, on peut développer ensemble, justement. Donc est ce qu'il y avait des personnes ou des ressources qui t'ont inspiré à entreprendre justement cette démarche ? Je sais pas, peut être sur les réseaux, tu as vu des gens parler de Digital Detox ou tu avais entendu des amis qui avaient déjà fait ça ? Ou s'il y a quelque chose qui t'a un peu inspiré ?

Charlotte: Ouais, j'avais des potes justement de l'Uni qui avaient enlevé TikTok et qui ont dit ah ouais, je passe tellement de temps sur mon téléphone et tout. Du coup, en fait, je pense pas forcément que c'est quelque chose qui m'a qui m'a poussé directement, mais quand je me suis rendu compte du fait que j'étais aussi beaucoup dessus, bah je me suis dit ah ouais mais c'est vrai que eux aussi ils ont arrêté donc pourquoi pas tester en se lançant directement.

Gabriel: Ok. C'était des gens du coup qui avaient arrêté avant toi et qui ont fait un peu comme toi, qui ont fait quelques mois de déconnexion, des choses comme ça ? Ok, ok, très bien. Et est ce que ça peut être ça te concerne pas, mais est ce que tu as été accompagnée par un site ou un forum ?

Charlotte: Euh non, pas du tout.

Gabriel: Pas du tout. Et est ce que tu l'as fait seule ou accompagnée ces digital detox ?

Charlotte: Seule.

Gabriel: Toute seule, c'est juste ? Ok, il y a personne de tes amis proches ou ton copain ont un peu participé ?

Charlotte: Non, c'est plutôt le contraire en fait. Mes potes par exemple, quand je les voyais le week end, quand je rentrais de Genève, c'était "Ah t'as vu le TikTok que je t'ai envoyé ?" Et j'étais là non mais j'ai plus. J'ai plus TikTok, mais plutôt dans l'autre sens. Genre on me dit ouais... Mais non, j'ai pas, j'ai fait toute seule ouais.

Gabriel: Ouais ok, très bien. Et est ce que tu as mis en place des règles spécifiques du coup pour cette déconnexion ? Et est ce que tu les as respecté quand tu t'es mis ces règles ? Et si non tu les as pas respecté, pourquoi est ce que tu as peut être "replongé" ? Est ce que tu as réutilisé TikTok pendant un petit moment ?

Charlotte: Euh alors du coup, quand j'ai enlevé du coup pendant à peu près six mois ouais, peut-être pas six mois, mais un semestre quoi, je dirais. En fait, je dirais que quand j'ai réinstallé, je me rappelle que c'était un peu dans cette vision de ah bah je vais voir un peu ce qui se passe. Je sais pas, je sais même pas trop pourquoi j'ai réinstallé, mais je me rappelle que j'ai pas... Je me suis pas vraiment mis de règle quand j'ai supprimé étant donné que j'ai fait ça un peu en coup de tête, mais je me suis plutôt mis une règle quand j'ai réinstallé en me disant là genre... t'as pu vivre sans. Donc genre tu vas de temps en temps tu vas je sais pas, dix minutes par jour, je dirais que ça j'ai pas forcément respecté, enfin pas toujours en tout cas. C'est plutôt ça.

Gabriel: Ok, ouais. Mais donc les six mois par contre, tu les as fait d'affilée, c'est ça ?

Charlotte: Oui, d'affilée.

Gabriel: Ok, très bien. Et du coup, avant tu me disais "j'suis pas obligée d'utiliser mon téléphone quand je suis dans le train ou quoi, je peux regarder dehors, etc." Et justement, est ce qu'il y a des activités que tu as privilégiées pendant cette déconnexion ? Les moments du coup où t'utilisais plus TikTok ?

Charlotte: Bah je dirais que c'était plutôt lié à l'école dans le sens où j'étais plus productive pour mes cours, genre bosser mes cours, je faisais mes trucs plus pour l'école. Et aussi peut être des moments où typiquement je sais pas, je prends le train avec une pote pour venir à Genève. Bah j'étais pas forcément sur... Après de toute façon, genre si je prends le train avec les gens, je suis pas trop sur mon téléphone ou quoi. Mais je dirais que... Que j'ai pas vraiment remplacé par quelque chose de spécifique, mais que ça m'a plus donné le temps pour faire des trucs. Surtout pour les cours en fait, parce que j'avais l'impression que j'avais pas beaucoup de temps et je me suis dit je suis en train de perdre du temps et je me plains que j'ai pas de temps donc euh... (rires.) C'est un peu incohérent donc ça m'a... Ouais, voilà.

Gabriel: Ouais je vois très bien (rires.) Ouais parce que tu voulais plus de temps du coup pour être productive pour tes cours, c'est ça ?

Charlotte: Ouais, c'est ça.

Gabriel: C'était surtout ça. Ok, très bien. Et est ce qu'il y a eu un peu le besoin de communiquer cette décision de quitter TikTok à tes amis ou à ta famille ? Ça a été un peu quoi leur réaction ? Je pense plutôt tes amis du coup.

Charlotte: Du coup, mes potes, rien de spécial. Ils étaient en mode "Ah okay, d'accord." Et puis d'un coup, en fait, ils oubliaient. Donc ils m'ont... En fait, quand je suis revenue sur TikTok, j'avais genre je pense 100 messages pas lus.

Gabriel: Ah ils t'envoyaient ?

Charlotte: Ouais je pense par réflexe, ils se disaient ouais, ça fera rire Charlotte et puis ils m'envoyaient quand même, même si j'avais pas TikTok depuis quatre mois. Et puis mes parents, mes parents, ils m'ont pas dit grand chose. Je suis même pas sûre que je leur ai dit. Parce que ouais, je crois même pas que je leur ai forcément dit. Ou peut être j'ai mentionné une fois ou deux et ils étaient en mode ouais ok, mais ils étaient pas trop euh... Ouais, voilà. Il y a pas eu trop de... Ouais.

Gabriel: Ok, ouais. Je vois. Donc toi t'as pas eu trop de... Parce que ma question suivante du coup, c'est comment est ce que tu as un peu maintenu les liens avec ton cercle d'amis, ta famille ? Bon toi t'as pas coupé la communication vu que c'était que TikTok mais donc tu as juste continué à utiliser d'autres plateformes j'imagine ? Hors TikTok et en fait c'est comme tu disais, en fait, ils t'envoyaient juste tout simplement des vidéos, et puis tu les as vues des mois plus tard quoi c'est ça ?

Charlotte: Ouais, c'est ça. Et puis je dirais que le seul truc, c'était que du coup, des fois... Bah tsais sur les réseaux, ça va tellement vite, il y a des trucs qui se font... genre des références, enfin des blagues, des trucs comme ça. Ça m'arrivait par contre de me retrouver avec mon cercle d'amis proches, bah avec Fanny et tout ça. Et puis en

fait, d'un coup de pas avoir la réf. Donc je disais simplement « j'ai pas TikTok » et voilà. Mais autrement ouais, c'était pas...

Gabriel: C'était pas drastique. Non, non, effectivement.

Charlotte: Ouais, exact.

Gabriel: Et bon, tu as un peu commencé à répondre à la question, du coup je te demandais, est ce que tu avais un peu observé des changements immédiats pendant la déconnexion, que ce soit au niveau personnel ou social ? Alors social tu m'as dit un peu, bon ben voilà, parfois tu avais pas la réf dans certains trucs. Au niveau personnel, tu as peut être vu un peu des changements, du coup tu m'as dit un peu plus productive pour les cours ?

Charlotte: Ouais et puis aussi pas mal en fait... Moi c'est vrai que ce qui me dérangeait vraiment, c'était les moments où j'étais longtemps sur mon téléphone, du genre je sais pas, d'un coup en lendemain de soirée. Et puis je suis un peu KO et en fait je suis sur mon tel. Au lieu de me lever et me bouger le matin, je fais une grasse mat et puis après encore je vais sur mon tel pendant 1h et c'était là, en fait ça me dérangeait. Puis en plus j'avais des maux de tête, des trucs comme ça et c'est bête. Enfin du coup je dirais que c'est surtout ça, genre la productivité et aussi ouais, les maux de tête quoi, parce que j'étais tout le temps sur des écrans finalement.

Gabriel: Juste au niveau de ta santé, c'est ça en fait ? Ça commençait à devenir dérangeant au niveau de... Ok. Et est-ce que tu as eu des.. Bons avec TikTok je sais pas si ça t'est arrivé, mais tu me diras si c'est pas le cas. Mais est-ce que tu as eu un peu des des situations sociales qui impliquaient justement l'utilisation TikTok, ou justement tu l'avais pas donc tu pouvais pas trop participer au truc. Mis à part un peu ce que tu me disais, donc ces références que t'avais pas ? Tu as d'autres situations comme ça qui te viennent en tête ?

Charlotte: Je crois pas. Pas trop. Non, parce que j'avais vraiment aucun réseau. Et en plus je trouve que c'est un peu un réseau que tu parles pas vraiment. Enfin je sais pas comment dire ça, mais c'est un peu spécial quand même.

Gabriel: T'as pas eu la FOMO on va dire. T'as pas eu le truc où tu disais "Ouais, j'ai perdu le contact avec les autres." Clairement. Ouais, je vois très bien. Et est ce qu'il y a eu des moments parfois où je sais pas, tu voulais toi partager des choses et du coup bah t'as pas pu le faire parce que tu avais pas l'application ?

Charlotte: Ouais du coup non parce qu'en fait j'ai l'impression que sur TikTok c'est vraiment on partage ce qu'on voit parce qu'on nous propose de voir. Et du coup vu que j'avais pas ce côté où je voyais des trucs, ben je les partageais pas.

Gabriel: Voilà, tu avais pas la possibilité de le faire. Donc voilà. Effectivement.

Charlotte: Ouais exactement.

Gabriel: Et bon, là aussi ça répond un peu pareil. Est-ce que tu as développé de nouvelles habitudes de communication pendant ta période de déconnexion ? Tu m'as dit que tu as remplacé un peu juste TikTok par d'autres réseaux. C'est surtout ça que tu as fait. Vu comme tu le disais, c'était pas trop du chat, c'était plus pour de l'envoi de vidéo.

Charlotte: Ouais, exactement.

Gabriel: Donc ouais, effectivement, est ce qu'il y a un moment où où tu as regretté entre guillemets ce choix de digital detox ?

Charlotte: Euh non, je dirais que je crois pas. Pas trop. J'ai l'impression que j'étais assez bien en fait, je me suis assez vite habituée donc ça ne m'a pas trop dérangé. Puis après bah justement, juste les moments où j'avais pas la ref, ben au final voilà, c'est pas... C'était pas vraiment quelque chose de dérangeant, ça m'a jamais vraiment fait de regrets, c'était plutôt le contraire.

Gabriel: Ok, plutôt plutôt positif. Ça t'as fait quelque chose qui t'a fait du bien globalement, c'est ça ?

Charlotte: Hum Hum.

Gabriel: Ok. Et est ce que justement c'était un peu ça ma prochaine question, c'est quels sont un peu les principaux avantages que tu as, que tu en as tiré de cette expérience ? Et si tu as des inconvénients qui te viennent en tête aussi.

Charlotte: Du coup, avantages... Ouais je dirais avoir plus de temps pour moi et aussi plus de temps pour des trucs plus positifs pour moi, que ce soit au niveau des cours, des maintiens sociaux, des gens qui sont là physiquement avec moi ou... Bah comme j'ai dit aussi la santé parce que finalement moi je suis toute la semaine sur un ordi donc en plus d'être sur mon tel quand je suis pas sur mon ordi, bah ouais, c'est un peu... Voilà, je dirais ça comme un point positif et négatif, franchement j'en vois pas. Après je pense que si j'avais coupé totalement les réseaux ou bien que j'avais laissé WhatsApp, j'aurais sûrement vu des points peut être plus négatifs. Un peu coupé du monde, mais finalement, vu que j'avais gardé Instagram, genre ce que mes potes elles faisaient ce qu'elles mettaient en story tout ça. J'ai continué à voir. Parce que vu que mes potes elles sont, elles font la même utilisation que moi sur TikTok, bah au final j'avais juste pas cet envoi de contenu. J'avais pas l'impression de passer à côté de quelque chose, de la vie des gens ou quoi.

Gabriel: Ouais. Et j'allais dire justement, est ce que tu penses tu pourrais le faire à une échelle un peu plus large justement, Par exemple, je sais pas, WhatsApp ou juste ton smartphone ?

Charlotte: Je pense que ce serait dur. Ça m'arrive parfois de... C'est pas vraiment... Je considère pas du tout ça comme une digital detox parce que j'ai pas le choix. Mais en fait, des fois, quand je vais voir ma famille au Portugal, je n'ai pas de réseaux genre j'ai rien, j'ai pas de wifi, j'ai rien. Et là c'est pas mon choix, mais je le vis pas non plus mal. Je pense pas que si ça venait de ma personne, je le ferais. Je suis sincère. (rires.)

Gabriel: Ouais non mais t'inquiète pas, je vois très bien. Et hormis moi maintenant, est ce qu'il y a quelqu'un d'autre ou est ce que tu as eu un peu des discussions approfondies sur sur cette expérience que tu as eu avec ton copain, ta famille, tes amis ?

Charlotte: Ouais, je dirais. En fait, j'en ai pas mal discuté avec les gens autour de moi parce que justement j'ai l'impression que c'est un sujet qui devient assez euh "à la mode". Enfin, pas vraiment, mais ouais. Et du coup, je dirais que quand j'avais fait ça, ouais, j'avais pas mal discuté avec les gens. Il y avait un peu tout le monde qui était au courant que j'avais plus TikTok. Et puis et puis voilà. Après bah justement mon copain il est, je dirais qu'il est moins sur les réseaux que moi. Instagram il a plus une utilisation parce qu'en fait il est architecte et du coup je dirais qu'il a un peu une utilisation des réseaux plutôt inspirations pour des trucs qu'il trouve beaux, genre des belles photos, des trucs comme ça. Moins un peu de la soif du contenu comme ça, qu'il consomme plus vite. Et du coup, bah lui il me disait "ah c'est trop bien ce que tu fais !" Enfin faut pas que tu remettes TikTok, c'est de la merde ça sert à rien ! Et voilà. Après bon, lui des fois il se plonge dans reels, mais dans le sens où lui, vu qu'il est moins sur les réseaux que moi, il est un peu en mode "enfin" quoi.

Gabriel: Et tu m'as dit avant c'est un phénomène de mode, on en parle un peu partout. Ça vient un peu d'où cette perception que tu as du fait que c'est un phénomène. Tu vois des gens en parler sur les réseaux ou autour de toi ?

Charlotte: Bah sur les réseaux j'ai vu, je suis pas trop abonnée à des influenceurs ou quoi, je suis abonnée à deux ou trois personnes que j'aime bien, des personnalités un peu publiques. Et justement il y avait une influenceuse française... Je sais pas si tu vois qui c'est "Mayadorable" ?

Gabriel: Euh ça me dit quelque chose mais je suis pas ultra calé en vrai.(rires).

Charlotte: Bah elle justement elle est dans ça, c'est son métier quoi. Donc elle a fait une digital detox de deux semaines il y a pas longtemps donc je me rappelle, j'en avais parlé avec mes potes tout ça. Et puis moi en fait, à l'uni, il y a pas mal de gens qui enlèvent les réseaux surtout pendant la période d'examens et ils enlèvent tout sauf

WhatsApp et Snap à la limite. Donc ouais, c'est un truc bah peut être, peut être plus pour ça que j'ai l'impression que j'en parle pas mal. Mais typiquement la période de révisions en janvier où mon cercle de proches d'amis, il y avait trois personnes qui ont enlevé quasi tous leurs réseaux pour euh... Bah pour la productivité justement, pour un peu moins se perdre.

Gabriel: Et là, cette influenceuse, elle, elle t'avait pas du coup influencé à faire cette digital detox, tu l'as vu après c'est juste ?

Charlotte: En fait, comment dire. Quand j'ai vu ça, je me suis dit ah bah ouais, elle, elle fait que ça parce que c'est son métier. Donc je pense qu'elle est un peu ce truc de tout le temps être en train de vouloir le meilleur cliché, tout le temps en train de vouloir tout montrer et tout. Alors que moi j'ai pas non plus l'impression d'être trop non plus euh comme ça.

Gabriel: Mais tu l'avais vu avant de commencer ta détox ?

Charlotte: Non, c'était vraiment juste il y a pas longtemps. C'était après ouais.

Gabriel: Très bien. Et est-ce que ta perception des réseaux sociaux, elle a un peu évolué depuis ?

Charlotte: Je dirais que oui, dans le sens où... En fait, je dirais que j'utilises... En fait, je pense que pendant un moment, j'ai essayé d'utiliser différemment. Et après je suis un peu replongé dans le truc qui m'avait fait arrêter. Mais je pense que ce qui a changé par contre, c'est que même si je n'agis pas forcément en conséquence, je me rends compte du fait que... Enfin je ne sais plus comment expliquer... Ouais, je me rends plus compte du fait que genre si je passe 2h sur TikTok, c'est pas forcément euh super positif alors qu'avant j'étais en fait juste je faisais, je réfléchissais pas et puis j'étais en fait tout d'un coup j'ai vu que j'avais 8h de... 7-8h et puis je me suis dit "oh mon dieu !" Alors que là, j'ai l'impression que je suis quand même plus dans l'équilibre.

Gabriel: Ouais.

Charlotte: J'ai l'impression que j'ai moins de temps aussi, mais je suis plus dans l'équilibre. J'essaye quand même de poser mon téléphone et de faire autre chose.

Gabriel: Donc donc 8h pour toi, c'est clairement trop, tu me l'as dit. Et là, à l'inverse, tu m'as dit que tu as plus ou moins 3-4h, c'est juste ?

Charlotte: Ouais, c'est juste.

Gabriel: Ouais, ok. Et ça par contre, tu trouves que c'est correct entre guillemets ? Tu arrives à faire la balance des deux ?

Charlotte: Après c'est vrai que j'arrive jamais trop à dire parce que bah si je dis ça à mes parents par exemple, ils trouvent que c'est beaucoup trop et ils vont dire mais c'est scandaleux 4h par jour. Après, étant donné que je fais euh je parle pas mal à des gens un peu toute la journée, des trucs comme ça. Ça prend pas mal de temps. Et puis du coup je trouve que ça va. En tout cas, je sens que vu que je me suis améliorée. Pour moi, c'est déjà ça. Ouais.

Gabriel: Et tu me parlais de tes parents avant, ça m'intéresse. Est ce que j'ose te demander ils font quoi dans la vie du coup ?

Charlotte: Alors ma maman, elle est infirmière dans un home. Et puis mon papa il est ingénieur informatique. Donc euh lui, il est pas mal sur les écrans.

Gabriel: Ouais. Il est concerné.

Charlotte: Ouais. (rires). Et après es parents, ils ont pas trop de réseau, ils ont juste Facebook je crois. Ouais. Facebook, ouais. Et voilà. Après mes parents, un peu comme moi, ils communiquent pas mal avec mon frère et moi qui sommes un peu loin et ma famille du coup, qui est à l'étranger.

Gabriel: Ok, ouais, très bien. Et si tu avais un peu un conseil à donner à quelqu'un qui envisageait une digital detox pour la première fois, ça serait un peu quoi ? Comment tu le tu le conseillerais ?

Charlotte: Euh je dirais... Ça dépend après de à quel point, si c'est genre coupé ou pas, mais je dirais de un peu de persévérer, même si au début ça fait bizarre, je dirais de continuer parce que je pense que ça peut apporter du positif et ça peut aussi pousser à la réflexion du pourquoi on le fait, de qu'est-ce qu'on a envie de voir quand on va sur les réseaux de un peu tout, toutes ces choses et aussi un peu se rendre compte de l'influence que ça a sur notre vie au final. Parce qu'il y a un peu quand même tout qui est dicté. Bah moi par exemple je change un peu de sujet, mais genre j'avais l'impression que justement quand j'étais loin de TikTok, tout ce qui était genre consommation, tout ça, j'étais moins la tête dedans. Ah faut que j'achète ça, ça c'est trop stylé. Ouais, j'avais l'impression que juste je réfléchissais plus par moi-même et j'étais moins justement influencé. Donc ça, ça m'a aussi fait pas mal réfléchir.

Gabriel: Ça t'a fait prendre de la distance entre guillemets ?

Charlotte: De la distance ouais. Et je pense que bah je dirais à quelqu'un qui veut le faire. Je lui dirais bah fais parce que ça m'a fait du bien quand même. En tout cas, ça fait pas de mal.

Gabriel: Oui, effectivement. Ok, très bien, Il me reste quelques petites questions. Et alors peut être que ça ne va pas te concerner du coup parce que voilà c'était que TikTok encore une fois, mais dans pas mal de récits un peu partagés par les gens en ligne avec qui on discute, etc. Qui ont fait du coup des digital detox, que ce soit courte ou de longue durée, il y a un peu ce sentiment de cette sensation d'isolement social qui ressort un peu du discours lors du coup de cette digital detox. Et est ce que toi c'est un peu quelque chose que tu as ressenti ? Est ce que tu as un peu ressenti d'isolement social et si oui, comment est ce que tu as géré cette situation ?

Charlotte: Moi du coup je dirais pas forcément. Euh ouais, non, juste ce truc de j'ai un groupe de potes où on est proches et du coup souvent quand on s'envoie des vidéos, on envoie à tout le monde. Et donc je passais un peu à côté de... Peut-être des blagues ou des trucs comme ça. Mais autrement vu que c'était qu'une petite partie, j'avais pas l'impression d'être exclue. Donc ouais, non, j'avais pas cette impression là.

Gabriel: Ok. Ouais. Est ce que tu as eu des moments, on va dire, que tu as trouvé difficile pendant cette déconnexion ?

Charlotte: Ouais, je dirais dans des moments où j'avais un peu le besoin de m'occuper pour une raison ou une autre, je sais pas. D'un coup, j'allais chez le médecin et j'avais pas pris quelque chose avec moi et je devais attendre 1h. Bah j'étais un peu en mode est ce que je réinstallerais pas TikTok ? Donc dans des moments comme ça où ouais, je me retrouvais un peu face à moi-même et je savais pas trop quoi faire.

Gabriel: Ouais, mais t'as jamais réinstallé, c'est juste ?

Charlotte: Non, j'ai pas. Enfin, j'ai juste réinstallé quand j'ai vraiment fini.

Gabriel: Oui, oui, bien sûr.

Charlotte: Mais pendant la période non. J'ai vraiment pas été dessus ou quoi.

Gabriel: T'as pas eu d'incompréhension, d'isolement ou je sais pas ? Une pression sociale peut être à rattraper un peu le temps perdu ?

Charlotte: Non, non.

Gabriel: Ok. Et est-ce que tu as ressenti une augmentation ou une diminution de la qualité de tes interactions, que ce soit avec ton copain, tes amis ou même ta famille pendant cette déconnexion ?

Charlotte: Tu dis dans la vraie vie ?

Gabriel: Dans la vraie vie, exactement ou même par message, peut-être.

Charlotte: Ok. Bah par message du coup, ça n'a pas changé grand chose. Et puis dans la vraie vie, je dirais quand même que... Euh, peut être... Enfin ce truc des fois, t'es sur le canapé, y a tes parents. C'est un peu le confort de tes parents. Tu connais tes parents, enfin, t'es proche d'eux normalement. Donc c'est vrai que d'un coup j'étais sur mon téléphone alors que j'étais en famille et du coup je pense que vu que j'avais moins ce truc de me perdre dans mon téléphone, j'avais peut être plus, ça m'a peut-être plus permis d'avoir des discussions en fait. Avec bah je dirais surtout mes parents. Avec mes potes ça arrivait pas trop que je sois trop sur mon téléphone. Mais avec mes parents euh je sais pas. Ouais, d'un coup t'es crevée un soir, et puis t'as pas forcément méga envie de parler du coup t'es sur ton téléphone, alors que là, ça me poussait peut être plus à la discussion.

Gabriel: Parce que là, vous êtes dans le salon et puis vous avez peut être converser au lieu de scroller ?

Charlotte: Voilà exactement. Et puis avec au final mon copain aussi, parce que finalement ça arrive aussi. Quand t'es confortable avec quelqu'un, de vite aller sous ton tel, voilà. Et je dirais que ça a un peu coupé ça, donc je pense que ça a amélioré en tout cas les discussions, les conversations. Je pense que c'est bien.

Gabriel: C'est intéressant ça. Et tu as ressenti un peu le besoin de justifier du coup de ce pourquoi tu as quitté TikTok ?

Charlotte: Ouais, un peu. Parce que du coup mes potes qui n'avaient pas enlevé, mon groupe de potes proches qui avaient tous encore TikTok, ils étaient un peu en mode bah pourquoi tu fais ça ? Ça sert à rien, t'as tout le reste et tout. Enfin, ils n'étaient pas du tout en mode "ah réinstalle", mais c'était un peu en mode ouais bon, ça sert un peu à rien ce que tu fais genre euh... Ouais, j'ai dû un peu me justifier "mais je passe trop de temps dessus, je trouve ça bête et tout". J'avais l'impression d'être un peu, un peu l'ovni qui a voulu enlever TikTok et qui est un peu bizarre sur les bords, mais après au final, tout le monde s'en foutait. Mais j'ai dû me justifier quand même deux trois fois genre ouais mais j'essaye d'être un peu plus productive.

Gabriel: Ok. Et ils comprenaient globalement ?

Charlotte: Oui, Oui.

Gabriel: Est-ce que t'en as inspiré d'autres à en faire où y a personne qui t'a suivi ?

Charlotte: Je crois pas (rires). Non, j'ai inspiré personne.

Gabriel: Et donc j'avais du coup la question est ce que tu as cherché à créer des connexions plus authentiques en dehors du monde numérique ? Et tu m'as dit quand

même un petit peu avec ton copain et ta famille, cherchez un peu plus la conversation, etc. Il y a d'autres exemples qui me viennent en tête où globalement c'était surtout ça ?

Charlotte: Ouais ouais, je dirais que c'est surtout ça.

Gabriel: Ouais ok. Et du coup, dernière petite question sur la fin de la période de déconnexion et la reconnexion on va dire. Donc toi tu es revenue sur TikTok du coup après plus ou moins 6 mois, enfin un semestre, tu m'as dit. Est ce que tu as repris tes habitudes d'avant la déconnexion ?

Charlotte: Je dirais que en partie oui. Ouais, je dirais que j'ai enfin en fait pas au début, mais avec le temps je me suis un peu laissée aller et puis j'étais plus dans le scroll, un peu continu, mais j'ai quand même l'impression qu'il y a eu une amélioration. J'ai l'impression que je me perds moins et que je suis moins... Après c'est aussi par période, mais j'ai l'impression que je passe quand même moins de temps dessus et que j'ai moins ce besoin qu'avant. D'être tout le temps sur mon téléphone en train de scroller, donc je dirais que ça a quand même un peu changé, mais surtout au niveau du besoin. Pas forcément la manière, la manière euh ça a pas trop trop changé, mais ouais, un peu le besoin que je ressentais de tout le temps aller dessus. Là je l'ai un peu moins je pense.

Gabriel: Et ça s'est refait sur combien ? Parce que tu dis "j'ai un peu recommencé à utiliser progressivement" sur combien de mois du coup là, ça fait combien de mois que tu as installé l'appli ?

Charlotte: En fait j'ai fait ça l'année passée, y a une année je pense, plus, une année et demie. Donc je pense j'ai recommencé il y a une année et je dirais qu'au début, vu que je m'étais habitué sans, j'allais pas trop. Puis tout d'un coup je reçois une notif d'un truc que j'avais reçu donc j'allais. Puis en fait c'est très vite, c'est très vite fait de se perdre moi je trouve. Enfin il suffit qu'on t'envoie quelque chose et tu... enfin c'est quinze minutes qui sont passées et puis tu te rends compte que tu t'es encore perdue sur TikTok. Et du coup bah je dirais que ça a fait que ça a un peu évolué dans le sens contraire du travail que j'avais fait d'arrêter. Mais c'est aussi pour ça que j'avais ciblé cette application-là, parce que c'était celle où vraiment, j'avais l'impression que c'était là où j'avais le moins le contrôle quoi. J'ai l'impression d'avoir un peu plus qu'avant quand même.

Gabriel: Ouais, ok. Et tu as l'impression de l'avoir. Est-ce que tu arriverais à m'en dire un peu plus sur ce "j'ai l'impression d'en avoir un peu plus qu'avant de contrôle" dans le sens où tu te maîtrises plus ou c'est comment ?

Charlotte: Ouais bah je dirais que j'ai moins en fait ce réflexe dès que j'ai un moment d'aller dessus, j'ai l'impression que maintenant c'est plus à des moments ciblés du

genre je rentre chez moi et j'ai envie de me poser 20 minutes sur mon téléphone, je le fais ou dans le train ou comme ça, mais je vais pas avoir le réflexe par exemple d'être en cours et tout d'un coup, pour aucune raison, regarder TikTok pendant deux minutes alors que j'avais un peu ce réflexe avant de regarder pour regarder.

Gabriel: Tu vas plus choisir maintenant quand c'est le moment, c'est ça ?

Charlotte: Ouais. Maintenant j'ai plus l'impression que c'est vraiment des moments où je suis seule ou où j'ai un peu envie de déconnexion et de divertissement justement. Alors qu'avant c'était un peu tout le temps, à des moments qui étaient pas forcément opportuns.

Gabriel: Ouais et donc euh t'as un peu répondu à toutes les questions en même temps, c'est pas grave, c'est très bien. (rires). Et donc le retour même, comment est ce que tu l'as vécu au début ? Est ce que tu étais un peu en mode est ce que c'est une bonne idée ?

Charlotte: Ouais en fait parce que au début j'étais un peu partagée. Je me rappelle même plus sincèrement de l'état d'esprit dans lequel j'étais quand j'ai réinstallé. Mais je me rappelle que je me suis quand même dit genre mais pourquoi tu réinstalles ? Enfin, ça allait être sans.

Gabriel: C'est ça, j'allais dire pourquoi au fond aussi t'es revenue ?

Charlotte: Je pense qu'au final, c'est juste, qu'on le veuille ou non, pour être un peu comme tout le monde. Enfin, tout le monde est sur TikTok, donc vas-y, j'ai fait une pause. Je me remets dessus et voilà enfin clairement le phénomène de masse. Je me suis dit bah je retourne parce que maintenant j'ai un peu plus le contrôle et voilà. Mais je me rappelle que je me disais quand même genre pour quoi faire au final ? Parce que si j'ai vécu sans pendant quelques mois et que ça m'a pas vraiment manqué, pour quoi faire ? J'avais un peu ce... L'ange et le démon sur chaque épaule.

Gabriel: Il y a pas un truc où tu t'es dit bon vas-y, je réinstalle. C'était plus... Voilà, pourquoi pas ?

Charlotte: Après sûrement le moment où j'ai installé je pense. Je me rappelle plus sincèrement, mais je pense que c'était ça un peu "Tu sais quoi ? Je réinstalle et je regarde". Mais après c'était un peu ouais, j'ai repris l'habitude d'aller dessus et du coup maintenant je l'ai de nouveau quoi.

Gabriel: Ouais, mais comme tu disais, tu as fait quand même des ajustements et tu surveilles quand même maintenant un peu plus ton temps d'écran ou pas du tout ?

Charlotte: Oui en fait justement, j'ai l'impression qu'avant de faire le séparé, j'étais un peu dans le déni. Enfin, je voyais la notif et je la supprimais et je regardais pas trop et maintenant j'essaye de regarder. Et si par exemple je vois qu'il y a une semaine où je trouve que j'ai plus que d'habitude, j'essaie de réfléchir un peu pourquoi et un peu de me dire bon...

Gabriel: Il faut que je réduise ?

Charlotte: Oui, voilà, c'est ça.

Charlotte: Maintenant je regarde plus et je me dis ah ok, là j'avais peut-être un peu plus de temps libre ou j'ai plus été sur mon téléphone pour une raison ou une autre ou je sais pas. J'ai fait pas mal d'heures de train donc j'étais sur mon téléphone comme ça. Mais en vrai je dirais que ça va jamais vraiment au-delà de 4h et demie 5 h.

Gabriel: Donc c'est plus ou moins de toute façon, la moyenne, on est par là, on est autour généralement des 4h un peu plus, un peu moins. C'est grosso modo, c'est autour des 4 h mondialement, un peu la moyenne donc euh... Et donc dernière question du coup, est ce que tu pourrais refaire une digital detox et si oui, pourquoi ? Ou si non, pourquoi ?

Charlotte: Ouais bah justement, genre ça c'est marrant parce que j'ai réfléchi un peu ces dernières semaines et je voulais de nouveau enlever TikTok parce qu'en fait, moi j'ai l'impression que c'est surtout le soir justement avant d'aller au lit. Et des fois je me rends compte que je suis fatiguée et pourtant je pose pas mon téléphone. Et du coup je me dis bah peut être que ça me ferait du bien de refaire juste pour me réhabituer mon cerveau à ne pas avoir besoin d'un écran avant de dormir. Donc on sait que c'est contre-productif, on sait que ça c'est pas bien pour euh, pour le sommeil. Donc je me dis peut être que je vais, je vais refaire une petite detox.

Gabriel: Petite detox à venir. (rires). Après, cet entretien, je t'aurais peut être inspiré en fait. Ok, bah écoute, très bien en soit, merci énormément. Je vais arrêter l'enregistrement.

7. Entretien avec David

Entretien David, du 02.04.2024

Gabriel: Alors donc, pour te présenter rapidement ma recherche, moi je m'intéresse du coup à comment est-ce que ce phénomène de la digital detox qui est en train de prendre un peu plus d'ampleur aujourd'hui. Que ce soit sur les réseaux ou de manière personnelle, des gens qui commencent à se dire "peut être que je passe un peu trop de temps à utiliser certains réseaux ou certaines applications, etc." Et qui décident soit de partir pendant un moment, soit pour des raisons professionnelles ou pour des révisions par exemple chez les jeunes ou souvent aussi parfois en vacances, certaines personnes se déconnectent pendant un ou deux mois. Ils ont un peu envie de relâcher ce truc des réseaux qui leur prennent beaucoup de temps. Donc toi tu m'as dit que tu avais du coup fait ça avec TikTok pendant un petit moment. C'est pour ça que ton profil m'a intéressé. Et donc globalement, l'étude c'est ça, c'est comment les gens utilisent leurs smartphones, comment ils ont ce rapport un peu à la digital detox, s'ils en ont fait une et comment est-ce qu'après ils sont un peu revenus ou pas sur les différentes plateformes. Donc, pour commencer rapidement, est ce que tu arrives juste à me dire du coup, toi actuellement, tu occupes quel métier et quel âge est-ce que tu as ?

David: Alors mon âge c'est 62, je vais sur mes 63. Et puis le métier je suis employé call center.

Gabriel: Employé call center. Très bien. Et donc maintenant c'était juste pour avoir un profil très rapidement et du coup maintenant on va rentrer un peu dans le dans le vif du sujet avec l'utilisation personnelle du smartphone et des réseaux sociaux. Donc avant de parler vraiment de digital detox, on va juste prendre un petit moment pour déjà te situer toi, un peu comme utilisateur du smartphone et des réseaux. Si tu peux me décrire une journée type d'utilisation de ton smartphone ou des applications que tu utilises du réveil, on va dire, au coucher dans une journée un peu standard, tu me dirais que tu utilises ça comment ? Plus ou moins.

David: Alors moi j'utilise déjà ça la nuit pour me... Pour le réveil, il y a une application qui enregistre mon cycle de sommeil et puis donc je me réveille déjà tout le temps avec ça, même quand je suis en congé... Ma chérie elle me dit toujours : "Mais même quand tu es en congé, tu mets ce truc-là !" Bon, déjà c'est une musique de réveil qui est très très soft, alors c'est pas du tout un truc qui te fait mal aux oreilles, c'est plutôt un truc comme... T'es à la plage presque... Donc moi ça me ça me plaît bien et puis ça me montre un petit peu mes cycles de sommeil même s'ils ne sont pas parfaits. Parce que là où il est situé, moi j'ai l'impression qu'il n'y a pas tout qui est net. Mais bon, moi ça me permet en tout cas de visualiser un petit peu les choses et puis de me réveiller tranquillement avec une musique que j'aime bien. Donc même c'est toujours la même, c'est toujours très très agréable. Et puis après ben alors mon réveil, en général je m'arrête là, et puis après éventuellement au déjeuner, je vais peut-être regarder

quelques mails que je reçois, pas sur tous mes comptes d'ailleurs. J'ai vu qu'il y avait des comptes que j'avais pas regardé, mais je regarde un petit peu les mails et puis de temps en temps je me mets sur euh.. À regarder euh... Comment ça s'appelle... YouTube. Youtube. Un petit peu de YouTube suivant ce que c'est. Ça dépend. Après ça peut être plusieurs choses sur YouTube, mais des fois c'est un petit moment, c'est plutôt un moment récréatif, des trucs un peu rigolos, quoi... Et puis du coup après je bosse (rires). Et puis quand je bosse, en général, à part des messages importants, j'utilise pas du tout le smartphone directement. Alors ouais, en dehors, c'est assez rare que pendant le travail, je... À part si c'est un message important ou des trucs comme ça, je ne réponds pas. Puis après, en fonction des pauses que j'ai euh... Ça m'arrive de reprendre. Alors c'est quand même souvent régulièrement la lecture de mes mails, etc. Des choses que j'ai quand même pas mal de trucs qui sont en attente dans les mails, etc. Cette année, par exemple, je suis coordinateur dans un camp de gens, d'enfants et je reçois toutes les inscriptions. Ben justement, c'est celle-là que j'ai pas checké dernièrement. Maintenant c'est jusqu'au mois d'août. Cette année je vais beaucoup checker ce genre de choses ou bien en l'occurrence il y a les Samaritains aussi. Je fais partie des Samaritains et on a toutes les réunions qu'on a, les... Les manifestations lesquelles on peut s'inscrire, etc. Ça c'est une deuxième aussi utilisation qui peut s'avérer assez régulière. Et puis l'autre aussi, c'est le conseil de paroisse où on s'envoie régulièrement des mails ou des WhatsApp. Donc ça aussi si c'est urgent. Mais disons que l'utilisation de la journée, ouais c'est un peu ça, c'est principalement ça, je dirais, et puis un peu de voilà pour, euh, si j'ai un peu de temps, bah je me mets sur... À regarder deux trois trucs. C'est vrai que ça me prend moins que TikTok parce que TikTok c'est très court et puis c'est un peu addictif, c'est ça. Tandis que YouTube, tu peux regarder un petit moment une vidéo, puis tu regardes ce que tu veux comme vidéo, un petit moment. Ça passe en continu en quelque sorte. Donc t'es pas obligé de slider chaque fois.

Gabriel: Ah y a pas le scroll, c'est sûr.

David: Voilà.

Gabriel: Et donc réseaux sociaux, tu m'as dit donc WhatsApp un peu pour les communications, YouTube, TikTok. Du coup là tu as remis, c'est juste ?

David: Alors TikTok. Alors non, j'ai pas remis... Enfin il y est toujours. Mais j'ai vu l'autre jour justement que je suis retombé sur un TikTok à travers YouTube, je pense ou à travers un autre lien. Et puis de nouveau, je me suis fait crocher pendant une bonne demi-heure, trois quarts d'heure. Où j'étais là "tic tic tic" Non, ça, ça va pas, ça recommence. C'est pas le bon. Donc je l'ai, j'ai arrêté et depuis, je suis pas retourné sur TikTok. Mais de temps en temps tu vois que ça peut revenir facilement quoi.

Gabriel: Mais l'application est installée, c'est ça?

David: Oui, elle est toujours là.

Gabriel: Elle est toujours installée ok. Et sinon Instagram, tu m'as dit que tu utilisais aussi ?

David: Non, très peu. Très peu ça m'arrive que tout d'un coup il y a quelque chose qui se passe. Quelqu'un dit "ah vous pouvez me suivre sur Instagram" et que c'est un domaine intéressant. Je vais aller peut être regarder, mais c'est très rare. Souvent, je dois faire la mise à jour d'abord quoi.

Gabriel: Oui, c'est sûr. Tu regardes pas des Reels ou des vidéos sur Instagram ou Facebook ?

David: Non, non, non, non, c'est très très rare. Il faut vraiment que ce soit exceptionnel. Facebook aussi, j'ai un compte, j'y vais tous les.. Tous les quinze jours, voire même une fois par mois quoi.

Gabriel: Ok ouais. Et est-ce que tu... Parce ce que tu me disais avant : "j'ai passé 30 minutes sur TikTok et je voyais que c'était déjà un peu long." Est-ce que tu te fixes un peu des règles à respecter sur ces différents réseaux que tu utilises de temps ou d'utilisation ou pas du tout ?

David: Non, j'ai pas de règle absolue. Non, mais je... J'essaye de ne pas justement rentrer trop longtemps dans ce genre de truc.

Gabriel: Ouais ok.

David: En fonction du temps que j'ai, je vais, je vais... Mais j'essaye... En général, je fais rarement beaucoup plus qu'une demie heure sur ces trucs-là. Et tu vois comme l'autre jour, sur TikTok, j'ai vu le temps est passé et j'étais là "Ouf non, là franchement, c'est bon, on peut passer à autre chose !" (rires)

Gabriel: Ouais, non ok, je comprends. On va en revenir après du coup à pourquoi tu as un peu arrêté TikTok, mais c'est juste un peu une introduction là. Et donc fréquence sur les réseaux sociaux, tu m'as dit pas pas beaucoup. C'est principalement... Est-ce que tu utilises un peu pour poster des photos ou des vidéos ?

David: Non, quasi jamais. Si je le fais, c'est parce que quelqu'un me dit "Tiens, tu pourrais marquer ça sur Facebook" Par exemple les Samaritains, ils nous disent d'aller sur le site des Samaritains. Ils ont un site où je vais regarder, mais de poster des trucs, c'est assez rare. Il peut y avoir exceptionnellement un truc qui me touche beaucoup sur quelque chose qui se passe dans le monde. Et puis on dit "bah tiens, tu peux mettre ça sur Facebook." Et puis vraiment, si ça me touche beaucoup, je vais peut-être le

mettre sur Facebook. Mais même sur mon compte de Facebook... Depuis que j'ai un compte, en général je l'ai fait deux ou trois fois quoi, un truc comme ça.

Gabriel: Ok, ok.

David: C'est vraiment exceptionnel que je vais là-dessus de poster des trucs.

Gabriel: T'es pas trop du genre à un peu partager ta vie sur les réseaux, c'est très très limité, c'est ça ?

David: Alors absolument pas, non. Même dans WhatsApp où tu sais, tu as le statut. Au début que j'avais commencé le statut, je mettais assez régulièrement. Puis après j'ai complètement zappé. Puis maintenant... C'est pas que je veux zapper, mais j'y pense plus du tout. Des fois ma chérie me dit "Ah t'as vu les statuts ?" Pis je vais regarder les statuts pis je vois qu'il y a plein de trucs de gens que je connais. J'apprécie beaucoup hein, mais c'est exceptionnel que je vais dessus. En plus de ça, j'ai un petit problème, c'est quand je veux mettre un truc sur le statut. L'autre jour, je sais pas, je voulais mettre une petite vidéo pour Pâques. J'ai pas réussi à mettre une petite... Un gif tu sais, de Pâques, il fallait que je prenne sur mes trucs à moi pis je voulais pas enregistrer un truc puis après le mettre là-dessus quoi. Mais je pense qu'on doit pouvoir. Mais j'ai pas réussi donc du coup des fois j'abandonne suite à la difficulté de faire la manipulation. (rires).

Gabriel: Ok ok, je comprends. Et du coup, si on parle maintenant un peu plus de ton smartphone de manière générale et de comment tu l'utilises. Est-ce que toi tu le considères comme une sorte d'extension de toi même ?

David: On peut... Oui, on pourrait dire ça comme ça, je le dirais pas comme ça, mais on pourrait le penser comme ça. Oui, parce que c'est quelque chose qui est... On voit bien qu'on est quand même tributaire de notre appareil et que moi je l'ai vraiment... C'est vrai que je sais toujours où il est en général. Et puis quand même, je le consulte très très très régulièrement quoi. C'est pas... Alors même que, à grand défaut de ma chérie, comme elle me dit, il est toujours sur silence parce que voilà, au job etc. Tu peux pas que ça sonne tout le temps. Et c'est vrai que ça m'arrive régulièrement de louper des trucs. Les gens m'ont appelé, ils m'ont fait un message et je le vois ou dix minutes ou quart d'heure ou même plus tard parce qu'il a pas sonné et il a pas fait ding et puis voilà. Mais suivant ce que je fais, je vais pas, je vais pas y toucher pendant un bon moment.

Gabriel: Et ça, ce mode silencieux, tu m'as dit c'est uniquement pour le travail ou c'est parce que toi t'as pas envie d'être dérangé personnellement ?

David: Alors c'est surtout par le travail, mais c'est très rare que je pense à le remettre en vrai. Et puis en vrai, j'ai remarqué que des fois, suivant le volume que tu as où tu

es, c'est très handicapant. Enfin déstabilisant de savoir que ton truc qui sonne alors que t'es à un endroit où t'aurais pas voulu qu'il sonne. Moi j'arrive pas à penser à l'enlever, le remettre. Des fois je préfère l'enlever. Là, je vais regarder en ce moment-là. (regarde son téléphone) Bah exceptionnellement, il y a le son là. (rires). Peut-être parce que j'avais congé pendant Pâques et je me suis dit s'il y a des messages, que je puisse les recevoir.

Gabriel: Et du coup, toujours sur ce smartphone, est ce que du coup tu penses qu'il peut être mis de côté facilement ou difficilement ?

David: Non, difficilement. Oui, parce que je fais quasi tout sur le smartphone.

Gabriel: C'est ça ? Tu m'as dit le réveil, les messages..

David: Voilà et puis les mails. Même si c'est plus facile de répondre à travers un ordinateur, c'est quand même souvent à travers le smartphone que je le fais. Par contre, là où ça, des fois ça me déstabilise et ça m'énerve beaucoup. Alors que sur un ordinateur, ça arrive jamais, c'est que tu commences... Bah c'était à mon chef, je devais écrire un truc à mon chef. Et puis j'avais pris une photo parce qu'il m'envoyait une carte pour mes collègues. J'ai pris une photo de la carte pis j'ai répondu dessous. J'ai envoyé par mail la photo pis je voulais répondre par mail à mon chef pis lui donner un petit explicatif. Pis je sais pas ce que j'ai fait, j'ai regardé quelque chose sur le... Ou sur l'ordi ou sur l'iPhone ou autre chose et il m'a... Tout mon texte que j'avais fait euh.. Un bon quart d'heure pour le mettre en page, etc. Il s'est effacé quoi. Mais ça m'a pris. Et ça, ça arrive jamais sur l'ordinateur parce que l'ordinateur il va pas te shooter, mais sur certaines applications, tu veux mettre un truc, il te shoot, tu sais pas pourquoi. Ça c'est très très énervant et du coup euh.. Voilà c'est le genre de trucs qui font que de temps en temps je dois passer par l'ordi. Ou alors je passe par une application qui je sais, qui ne se ferme pas parce que derrière j'ai refait la même chose mais j'ai passé par note et puis note il va, même si je ferme, il va, il va sauvegarder, il va pas me shooter le texte quoi. J'ai pas compris pourquoi il m'a pas mis un brouillon. Des choses comme ça, j'arrive pas à comprendre.

Gabriel: C'est vrai que c'est bizarre. Normalement, il fait.

David: Normalement, il fait tout le temps, mais c'est déjà arrivé. Tu prends un truc, tu fais un texte, ça te prend un bon moment à répondre parce que réfléchis un petit peu, puis d'un coup, pouf, il n'y a plus rien. Tu dis "Oh là là" ça c'est... Enfin.

Gabriel: Les aléas du digital. (rires).

David: Oui, c'est ça. (rires).

Gabriel: Et bon, toi ça fait du coup maintenant un moment que tu utilises un smartphone ou téléphone, etc. Comment est ce que tu dirais que depuis, en fait que t'as un smartphone dans ta vie, comment est ce que tu dirais que ton utilisation de ce smartphone, elle a évolué au fil du temps ? Est ce qu'il y a des aspects de ta vie quotidienne par exemple, qui sont facilités ou qui ont un peu changé depuis que tu utilises un smartphone ?

David: Alors c'est clair que les réponses par rapport au smartphone, comme tu as les mails, etc. Je réponds ou en général par ça ou WhatsApp directement. Il y a beaucoup de groupes WhatsApp qu'on fait justement où c'est beaucoup plus rapide que d'ouvrir l'ordinateur etc. etc. Ça c'est beau, c'est une question de rapidité et de simplicité. Et ça c'est vrai que ça simplifie pour beaucoup de choses. Tous mes paiements, tout ce que je fais, je le fais via le smartphone. C'est très très rare, même si j'ai toujours mes deux ordinateurs de travail où je peux aller dessus et mon ordinateur que j'ai là devant, où je peux toujours aller dessus. Et il est souvent allumé quasi en permanence celui-là. Je devrais de temps en temps l'éteindre, mais je pense pas. Je le mets souvent en veille, mais je l'éteins rarement parce qu'il est tout de suite sur mes mails, etc. Et parce que là, des fois je vais quand même euh... Avec l'ordinateur j'ai plus de visuel sur ce qui est en cours et tout ce que j'ai pas répondu éventuellement ou ce qui est en cours. Donc des fois je vais plus facilement checker sur l'ordinateur, le PC fixe pour certaines choses, mais ça reste que le plus pratique ça reste le mobile, le smartphone.

Gabriel: Donc pour plein d'aspects, le fait d'envoyer des messages et même euh l'utilisation de l'application pour le sommeil dont tu me parlais avant, c'est que c'est plein de choses qu'avant tu faisais pas du tout quand t'avais pas de smartphone, c'est ça quoi ?

David: Exactement. Et c'est vrai que les applications qu'il y a c'est vraiment incroyable.

Gabriel: Et les réveils aussi, toi ? Tu m'as dit qu'il y avait, je crois que tu m'avais parlé de ça, que tu places plusieurs réveils dans la journée pour des rappels de choses. C'est juste hein ?

David: Exactement ! D'ailleurs, tout à l'heure, ça vient de sonner pour toi.

Gabriel: Ouais voilà.

David: J'avais mis un rappel à 17h05 que si tu avais pas appelé, il fallait que je vois avec toi quelque chose. Je mets chaque fois parce que... Des fois t'es pas attentif et t'oublies facilement. Ma chérie, elle, elle oublie tout le temps des trucs parce qu'elle les note pas. Pis je lui dis "bah tu mets sur ton smartphone et comme ça..." Maintenant elle met ses rendez-vous. Heureusement un petit peu. Du coup elle... Mais sinon, des fois elle oublie les choses et pis je dis mais "Mets sur le réveil, et puis comme ça au moins tu es sûre que t'oublies pas de faire les choses."

Gabriel: Effectivement. Et donc dans quelle mesure est-ce que tu dirais que ton smartphone il peut avoir une influence positive ou alors négative dans ton quotidien ?

David: Alors il y a forcément un peu des deux, mais pour moi c'est largement positif. Je dirais c'est 80% positif et 20% négatif parce que... Ça, ça t'embarque sur d'autres choses. Des fois t'es un petit peu pris par le jeu, etc. ou par d'autres choses, mais la plupart du temps, 80% c'est quand même du positif pour tout ce que ça peut t'apporter. Entre les conversations WhatsApp, les zooms ou tout ce que tout ce que tu peux faire directement sur le smartphone. C'est vraiment pour moi, c'est vraiment du positif.

Gabriel: Et ce 20% de négatif, tu m'as dit que c'était plutôt quoi, les jeux ?

David: Mais c'est quand tu te perds un petit peu. C'est ça. Quand tu te perds un peu, ou tu te laisses traîner sur des trucs que tu as pas tellement... Où c'est le smartphone qui t'y a amené, tu vois ? C'est pas toi qui as voulu y aller, c'est des liaisons ou des trucs comme ça où tu as voulu faire un truc, puis hop, ça t'a amené un truc qui était là, puis tu t'es... Tu as cliqué sur le lien, ou il t'as amené tout seul et puis après tu continues un petit peu le lien, c'est là que c'est... Voilà, c'est là que des fois tu te dis bah tiens, j'ai perdu un peu de temps pour pas grand chose. C'est ça.

Gabriel: C'est la perte de temps plutôt qui t'énerve, qui fait partie du négatif, c'est ça ?

David: Ouais, c'est ça, exactement. La perte de temps et le fait que c'était pas prévu.

Gabriel: Ah ok, je vois ce que tu veux dire.

David: La perte de temps quand tu fais quelque chose qui est intéressant, c'est pas trop grave, mais d'un coup si ça te... Si tu es parti sur autre chose alors que toi tu étais en train de faire quelque chose, t'as suivi un lien, mais t'as pas fini ce que tu étais en train de faire. Tu te dis bon ben j'ai bifurqué, mais là j'ai pas fini. (rires).

Gabriel: Ouais, je vois exactement. Et du coup, est ce que globalement ton temps d'écran il te fait culpabiliser ?

David: Je regarde pas souvent, je compare des fois avec ma chérie, elle est souvent, plus souvent... Elle croit toujours que moi je suis beaucoup plus souvent qu'elle. Mais a priori, chaque fois qu'on regarde, elle est plus souvent que moi. Alors il y a des gens qui me disent oui mais toi tu bosses un peu. Donc du coup, elle, comme elle est au chômage, peut être qu'elle a - elle pourrait y passer plus de temps, mais elle y passe pas euh... Mais elle, elle y est toujours plus de temps que moi ! Alors voilà, ça euh ça dépend selon par où on se place. Mais moi je sais pas si tu veux que je regarde maintenant, mais après ça va couper.

Gabriel: Non, non, c'est pas grave, T'as pas besoin de regarder. Mais est-ce que tu sais globalement parce que tu m'as dit que tu passais plus ou moins tout ce qui était réseaux sociaux, vidéo, tu m'as dit que tu dépassais pas plus d'une demi-heure par jour, c'est ça ?

David: Alors en continue. Si c'est plus qu'une demi-heure, je vais sûrement zapper. Parce que sinon je pense que... Mais ça peut être... Non, alors je pense qu'en une journée je vais quand même passer probablement entre 1h et 2h.

Gabriel: Sur ton téléphone de manière générale ?

David: Oui, ouais.

Gabriel: Ok, entre une et 2h quotidiennes, c'est ça ?

David: Ouais, je pense pas que je vais beaucoup plus loin que 2h.

Gabriel: Ouais ouais.

David: Si c'est le week end, c'est autre chose. Peut être que ça pourrait être plus parce que ça dépend ce que tu fais de ton smartphone, si tu fais d'un coup des communications, etc. Ça pourrait durer plus, mais sinon c'est rare que ce soit... C'est plutôt pas tellement au-delà d'une heure.

Gabriel: Et les week ends par exemple, est ce que tu vas peut être regarder plus de vidéos sur YouTube ou des choses comme ça ? Un peu moins productif on va dire.

David: Ouais, c'est ça.

Gabriel: Ça peut arriver aussi. Ok.

David: Je vais me concentrer sur les mails du travail ou des trucs comme ça.

Gabriel: Bien sûr, c'est tout à fait normal. Et donc, pour rentrer un peu dans le vif du sujet, si je te parle de la notion de bien être numérique, est ce que c'est quelque chose dont tu as déjà entendu parler ou comment est ce que toi tu définirais ce bien être numérique ?

David: Bah bien être numérique... Pour moi c'est juste le côté simplification ou rapidité... Mais bien être.... Ben oui, à quelque part, a fortiori, c'est un bien être puisque tu peux faire les choses plus facilement. Mais j'aurais pas appelé ça comme ça. Mais c'est comme ça qu'il faut l'appeler quand même, parce que c'est une simplicité et c'est

quelque chose qui te rend service. Donc à quelque part, il y a une part de bien être. Même si le mot fait un peu bizarre.

Gabriel: Ok ouais, non, c'est sûr. Et donc là, on va rentrer dans cette dans cette partie deux qui parle de cette déconnexion que tu as fait, donc cette déconnexion numérique. Donc déjà nous on parlait de TikTok, c'est juste ?

David: Principalement oui.

Gabriel: Donc tu as enlevé l'application pendant combien de temps ? Ou tu as arrêté d'utiliser ?

David: Alors longtemps parce que quand j'ai du... Quand il a, il a remis TikTok, il a dû faire une mise à jour.

Gabriel: Ok.

David: Donc ça faisait en tout cas plus qu'un mois que je n'y avais pas touché, voire deux, qu'il n'y avait pas eu une liaison comme ça. Et quand c'est revenu, TikTok, c'était pas moi qui était sur TikTok. C'est une liaison qui a fait que c'est parti sur TikTok.

Gabriel: Et donc c'est quoi qui t'a incité à entreprendre cette digital detox ?

David: Bah c'est surtout le fait que t'es pris beaucoup trop souvent par ces trucs où tu... Bah eux en plus de ça on sait très bien que c'est des moteurs de recherche où ils vont chercher exactement ce que toi tu voulais regarder. Si tu regardes un truc, deux, trois trucs, la même chose, il va te remettre un peu le même genre tout le temps. Et comme ça t'intéresse bah (rires), tu slides, tu scroll, tu scroll et puis... C'est un petit moment sympa, mais après tu arrives des fois pas à t'en sortir. Et du coup, à un moment donné, je me suis dit ouais, c'est vrai que là, peut-être qu'il y avait dans le tas que je te disais entre 1h et 2h, il y avait peut-être 1h de TikTok par jour. Et ça, ça me paraissait quand même vraiment excédentaire quoi. J'avais d'autres choses à faire que de passer euh... Et puis surtout de pas... De pas arriver à arrêter. Donc du coup, je me suis dit bon ben voilà, il faut. J'ai arrêté complètement et je sais même pas si j'avais... Peut être que j'ai supprimé l'app, je sais plus. Je sais plus si je l'ai supprimé ou pas, mais je sais que je n'y ai pas touché et que la fois d'après il a dû mettre une mise à jour et ça marchait plus.

Gabriel: Donc elle s'est réinstallée. C'est ça que tu me dis ?

David: Alors elle était en... Tu sais, elle était pas mise à jour ?

Gabriel: Ah oui, ok. (Je fais semblant de comprendre de quoi il parle).

David: Et puis peut être que je l'avais pas forcément... J'arrive pas à me rappeler exactement, parce que ça fait quand même euh... Ouais, ça fait au moins cinq mois que c'est arrivé ça. Voire plus cinq ou six mois. Et puis pendant longtemps je n'y ai pas touché. Puis après je sais que une fois, j'ai peut-être été de nouveau par intermédiaire, mais c'était tout par un coup ou deux coups mais pas plus. Puis dernièrement, je sais pas, j'étais peut être plus disposé. Et puis c'est là que je me suis fait reprendre où j'ai regardé une demi-heure de suite à scroller, scroller, et puis là je me suis dit "ouais, bon." C'est la même chose quand tu te fais vite reprendre bah par les entre guillemets "les mauvaises habitudes".

Gabriel: En fait, c'est surtout que ce temps, il était comme tu me disais, c'était... C'était un peu imprévu parce que t'étais pas censé être là à ce moment-là. Et il y a le côté où c'était, c'était pas productif, c'est ça aussi, si je comprends bien ?

David: C'est ça. Alors bien sûr, tu as passé un petit moment sympa, mais voilà, en dehors de ça... Sinon, tu peux regarder toute la journée ça, ça sera très sympa toute la journée mais... Ça va pas te faire avancer beaucoup le schmilblick. (rires). Je préfère plutôt aller sur des... Des fois de regarder des trucs plus intéressants qui peuvent peut être m'apporter plus de satisfaction, même si je les fais pas toutes. Par exemple, à un moment donné, c'est vrai que sur TikTok, ça ne m'a pas dérangé d'avoir pendant un moment une série de recettes de cuisine. Ou des fois je suis tombé, je sais pas si c'était sur TikTok, les exercices que je pourrais faire un peu pour le physique et des trucs comme ça. Puis là je me remets un petit peu dessus. Là ça me gêne pas parce que c'est des trucs que je sais que ça peut avoir un intérêt, que je vais... je vais y retourner, je peux... je peux y retourner facilement, ça peut être intéressant. Mais quand c'est juste visuellement pour le plaisir, bah je me dis bon voilà, il y a assez d'autres choses que je peux regarder à la télévision, etc. pour ça.

Gabriel: C'est ça, c'était plutôt du contenu, ce contenu où tu considérais que c'était un peu une perte de temps, c'était plutôt du contenu divertissant, tu dirais ?

David: Oui, principalement du divertissement, des trucs un peu entre guillemets, rigolo, sympathique à regarder. Mais voilà... Il y a un moment donné, j'ai beaucoup enregistré des petites vidéos d'un gars sur TikTok qui avait beaucoup d'astuces. Ça j'ai enregistré et il y avait... J'en ai encore quelques unes que j'ai retrouvé dans mes favoris, que j'ai enregistré parce que je me suis dit dans TikTok, des fois ça part hein. J'ai remarqué que j'avais enregistré des tas... J'avais mis des raccourcis TikTok. Et en fait, au bout d'un moment, c'est plus du tout la même chose. T'arrives sur TikTok mais t'arrives pas là où tu voulais. J'avais marqué "Astuce pour iPhone" par exemple, il arrive pas du tout là-dessus quoi. Du coup, tu es obligé de. Maintenant ce que je fais, si vraiment ça m'intéresse vraiment, je l'enregistre, je mets enregistrement avec son et vidéo et puis là elle est sauvegardée où je la veux.

Gabriel: Ok, tu l'enregistres directement depuis ton téléphone, c'est ça ?

David: C'est ça, mais comme tu as fait toi peut être.

Gabriel: Alors moi je fais pas la vidéo, c'est que le son sur mon téléphone. Mais oui oui ok, je vois.

David: Je mets avec la vidéo puis du coup j'ai l'image, elle suit puis après quand il fait l'enregistrement, il me demande puis moi je marque un texte dessus. J'inscris un texte dessus, comme ça je saurais ce que c'est sur la vidéo directement.

Gabriel: Ok, ok, très bien. Et donc, comment est ce que... Bon toi, ça a duré un mois tu m'as dit, c'est juste ? Plus ou moins un mois hein.

David: De quoi détox ?

Gabriel: La détox, Ouais.

David: Oh même plus.

Gabriel: Plus ?

David: Ouais, c'était au moins deux mois.

Gabriel: Deux mois. Et comment est-ce que tu expliquerais un peu cette expérience de détox à quelqu'un qui n'est pas du tout familier avec cette notion ?

David: Comment l'expliquer, pourquoi ou comment ?

Gabriel: Comme tu veux, toi. Comment est-ce que tu expliquerais un peu cette démarche à quelqu'un qui n'a jamais fait de digital detox ou qui sait pas du tout ce que c'est ? Tu vois.

David: Je dirais que c'est surtout salutaire parce que ça te permet... En n'ayant plus, bah tu reprends ta vie en main, quelque part. Et puis tu arrives à te dire ben voilà, ça c'était vraiment ton cerveau qui était pas dans le bon mode, tu vois, il est dans un mode qui est un peu se laisser faire, se laisser aller. Et puis tu te dis bon ben autant reprendre la main sur les choses. Pas que tu comprends plus rien en fait. Tu reprends la situation en main, tu dis ben voilà. Et justement, chaque fois que je suis de nouveau sur TikTok, ben là je me dis tout de suite attention, c'est TikTok. Faire attention, je vais pas scroller indéfiniment.

Gabriel: Ok, ouais.

David: Je me dirai bon c'est bon, je sais le processus, tu vois. Donc peut être que je me referai encore une fois hein ! Mais je sais que je vais... Je vais chaque fois reprendre le contrôle beaucoup plus vite. Tu te dis depuis la dernière fois, ça doit faire deux trois semaines, j'ai pas remis les pieds, tu vois.

Gabriel: Du tout ?

David: Non. Mais parce que je n'ai pas de lien qui m'y envoie. Mais si tout d'un coup j'ai un lien qui m'y envoie, peut être que je vais de nouveau scroller deux trois trucs, mais je vais vite reprendre en disant "non, ça, voilà." Je vais passer un coup dessus, je vais essayer de sortir le plus vite possible parce que simplement c'est... Je veux pas retomber chaque fois sur ces travers puisque entre guillemets, tu les maîtrises un petit peu et puis tu vois que c'est pas nécessaire. Donc tu reprends. J'essaye de reprendre la bonne route, mais voilà, ça veut pas dire que ça marchera à chaque fois. Je pense que je ne vais pas... Pour le moment je pense je vais pas revenir sur le départ où j'étais un petit peu trop euh... Je regardais pas trop quoi. Où je me rendais pas compte surtout aussi. Mais c'est le fait qu'après tu te rends compte de de là où ça t'amène. Pis cette prise de conscience, au départ, tu te dis "ah ouais ouais". Et là du coup, tu as pas envie de retomber sur ces modes de travers. Parce que encore une fois, ça t'apporte pas vraiment... voilà. La vie, c'est pas ça. Tu me diras des gens quand ils vont, bah toi je pense que tu fais un peu de gamer, etc. C'est pas mon monde ça pour moi. J'arrive pas à me mettre dessus. Il y a quelques années, quand tout ça existait, les PlayStation un et deux, j'y ai passé, tu vois. Mais j'étais pas non plus... Si j'y passais, c'était souvent avec des potes. Tout seul c'était assez rare ou en famille. Moi je fais typiquement euh.. Là, j'ai toujours une... Une Wii tu sais, mais l'ancienne génération, pas la nouvelle. Ça fait presque de nouveau une année ou plus d'une année qu'elle est dans le carton par sortie. Mais cette Wii on faisait des jeux familiaux avec et ça c'était super. Parce que tu fais des jeux et tu... C'est en famille quoi. C'était bien de jouer en famille, mais tout seul... c'est assez rare. C'était assez rare.

Gabriel: Tout seul tu avais un peu l'impression peut être de perdre plus ton temps ? Tandis qu'en famille, avec le côté un peu social amusant donc c'était du vivre ensemble, c'est ça ?

David: C'est ça, y a le côté social et amusant, tu sais. Parce que justement tu partages des moments à plusieurs dans la même pièce. Parce que voilà, il y a des aussi des réseaux qui se font à travers, mais moi je préfère quand même que ce soit dans la même pièce. Et puis ben tu rigoles un bon coup quoi. C'est ça les Mario Kart etc. Moi je pense beaucoup à ça, c'est souvent à ça qu'on jouait, ou alors un truc un peu plus fun fun, c'était les karaokés. Et puis chanter, d'arriver à faire les mélodies dans le bon ton, etc. C'était des trucs assez cons, c'était assez fun, mais ça fait longtemps, longtemps qu'on le fait plus. (rires.) Mais j'ai... Dernièrement, j'ai acheté une pièce adaptatrice parce que les Wii de l'époque c'est du péritel. Pis dans les télé y a plus de péritel tu vois.

Gabriel: Ouais non.

David: Y a que du HDMI alors j'ai trouvé mais j'ai pas testé encore péritel à Wii... À HDMI. Mais elle est là, elle est (rires.) Si on veut jouer un petit coup bah.

Gabriel: (rires). Et avant tu me parlais de ces liens que tu recevais pour pour accéder à TikTok. Ces liens, c'est des amis, c'est des collègues qui te les envoies quand tu parles de ces liens ou ?

David: Bah franchement je m'en rappelle pas si c'est des liens ou si c'est sur sur YouTube que tu peux retrouver des liens TikTok, je sais pas...

Gabriel: Ok ok.

David: Mais je sais que c'est pas moi qu'ouvre TikTok. C'est un lien qui revient sur TikTok pis après ben tu... Des fois tu vois pas tout de suite, mais tu comprends tout de suite que c'est... Tu dois scroller chaque fois...

Gabriel: Non, je pensais que c'était des amis, tu vois, qui utilisent TikTok et qui t'envoyais et du coup à chaque fois tu arrivais dessus. C'est ça que je pensais.

David: Alors si ça s'est fait c'était sans que je m'en rende compte parce que je sais que c'est possible.

Gabriel: Oui, sur WhatsApp, tu vois.

David: Ouais, ouais, c'est possible. Peut-être que c'est arrivé, mais euh...

Gabriel: Ok, ok, c'est pas ok. Voilà, c'est pas exactement ça. Ok. Ouais, très bien.

David: Moi il me semble pas en tout cas.

Gabriel: Ok. Et bon, c'est très bien parce que tu m'as dit plein de choses, donc on a un peu répondu à plein de questions en même temps. Et du coup toi... Donc si je comprends bien, parce que j'avais une question, c'était quelles étaient tes attentes avant de commencer la période de déconnexion et tes objectifs pendant la déconnexion ? J'ai l'impression que les deux, c'était un peu pareil pour toi. C'était une manière de reprendre le contrôle ?

David: Ouais exactement.

Gabriel: Moi j'ai compris ça comme ça.

David: De me reconcentrer sur les choses qui sont plus importantes.

Gabriel: Importantes pour toi, c'est ça ? Et donc par ces choses plus importantes pour toi, par exemple, ça serait ?

David: Alors en l'occurrence, j'ai mon camp où je suis coordinateur. Et puis je dois coordonner toutes les inscriptions. Typiquement celle-là, il faut que je fasse un... Des entrées et que je mette toutes les entrées et que je marque toutes les entrées. Et ça, il faut que je le fasse régulièrement. Et bon, comme c'est tous les deux ans... Donc du coup, au bout d'un moment il faut que je reprenne. Et du coup, ça, ça me distrait, ça peut me distraire par rapport à ça, mais il faut que je m'occupe de ça, entre autres. Et puis j'ai aussi des trucs administratifs à faire pour mon père ou des trucs comme ça. Et des fois je me dis ah ben tiens, ça c'est le moment où il faut que je le fasse et pas me perdre dans ce genre de trucs quoi.

Gabriel: D'accord, donc ça t'empêche d'être productif en fait c'est ça, C'est que ça t'empêchait d'être productif ?

David: Tout à fait.

Gabriel: Ok. Et alors là voilà, c'est des questions, peut être que tu peux me répondre simplement non, si ça te concerne pas. Mais du coup, est ce qu'il y a eu des personnes ou des ressources en ligne par exemple, qui t'ont inspiré à entreprendre justement cette démarche de digital detox ? Je sais pas si tu as vu peut être des influenceurs ou si tu en as entendu parler à la télé ou tu vois, peu importe.

David: Alors moi j'en ai de temps en temps entendu parler, mais ça m'a jamais tilté sur le moment. Mais c'est vrai que j'entendais des fois des gens qui disaient qu'il faut arriver à reprendre la main sur ça. Et c'est quand j'ai fait un peu trop que je me suis dit c'est vrai que je me fais facilement emporter, mais j'ai pas été spécialement... Mais j'avais jamais entendu parler un petit peu de cette détox par rapport aux jeunes hein surtout. C'est surtout eux qui sont pris par leurs smartphones un peu plus longtemps que de raison. Et du coup, ben voilà. Le problème pour les jeunes, c'est surtout qu'ils n'arrivent pas beaucoup à apprendre. Ils laissent le côté apprentissage et puis ils font le côté que ludique.

Gabriel: Donc ça, tu en avais entendu parler un peu à la télé ou comme ça, une discussion ?

David: Principalement à la télé, oui.

Gabriel: Ok.

David: Sur des émissions, de temps en temps tu tombes dessus, et puis ils parlent de ça, mais c'est principalement la télé.

Gabriel: Ouais, ok. Et sinon, est-ce que c'est détox tu l'as faite accompagné peut être par un site ou un forum qui parlait de ça ou pas du tout ?

David: Non, pas du tout.

Gabriel: Pas du tout. Et tu l'as faite tout seul ou accompagné ? Je sais pas si ta compagne elle a participé.

David: Non non. Non.

Gabriel: Ok, donc tout seul c'est juste ?

David: Elle est beaucoup moins... Elle elle écoute beaucoup de musique, mais elle est beaucoup moins sur les petites vidéos comme ça. C'est beaucoup la musique, elle, tu peux la détoxifier sur la musique, mais comme la musique c'est pas non plus... Voilà, tu peux quand même... Elle fait beaucoup de choses en musique, donc ça veut dire que c'est un plaisir d'écouter la musique en même temps qu'elle cuisine, etc. Elle est tout le temps en train de... Ou alors ce qu'elle fait avec euh... Que ce soit sur YouTube, principalement YouTube, mais même si c'était TikTok c'est pareil, c'est d'aller sur des recettes de cuisine puis de suivre les recettes de cuisine. Elle au moins elle les suit et les fait de temps en temps. Moi c'est souvent enregistré, mais j'en ai pas fait beaucoup. (rires). Pourtant, certaines étaient super simples. Mais voilà, comme elle, elle cuisine monstrueusement bien et qu'elle prend beaucoup plus de plaisir que moi à cuisiner, ben voilà. Je fais d'autres choses qu'elle elle fait pas. (rires.)

Gabriel: Je comprends. Et est-ce que pendant la déconnexion, là tu avais mis des règles spécifiques et est-ce que tu les as respectées ? Par exemple, est-ce que toi ta règle c'était tout simplement : j'utilise plus TikTok ?

David: Hmm Hmm.

Gabriel: C'était juste ça ?

David: Ouais, c'était ça. Plus du tout. C'est comme quand je veux éliminer quelque chose, que je vois, que je suis... Imaginons que à la maison, j'ai quelque chose que j'aime beaucoup dans l'alimentation, mais quelque chose qui n'est pas très bon mais que j'arrive pas à m'arrêter. Ben je vais, je ne vais plus l'acheter. Je n'ai pas besoin de faire une barrière. Mais la plupart des choses que j'aime bien, elles sont là et j'y pense pas trop. Mais si tout d'un coup j'avais un truc où je vois, que je me rue dessus à chaque fois, bah j'achèterai plus, c'est tout. Pour éviter cette tentation qui fait que bah voilà souvent t'as envie de te lâcher.

Gabriel: Donc autant directement supprimer quoi, c'est ça?

David: Ouais.

Gabriel: Et du coup, est ce que tu as privilégié du coup d'autres activités pendant cette déconnexion ? Tu as utilisé ce temps différemment ?

David: Alors j'espère que je l'ai utilisé beaucoup plus intelligemment, mais je pourrais pas dire à quoi je l'ai consacré. Probablement à du temps libre ou des choses plus intéressantes. Mais j'aurais pas... Juste que c'était plus intéressant que de scroller quoi.

Gabriel: Ok, mais t'as pas remplacé par je sais pas un nouvel hobby ou tu vois quelque chose qui... T'a repris un peu ta vie normalement quoi ?

David: Non...

Gabriel: Ouais. Ok. Et toi c'était que TikTok donc on va dire je pense pas que ça a impacté autant que ça ton cercle. Mais est-ce que tu as communiqué ou tu as eu besoin de communiquer la décision en disant à ton cercle d'amis ou ta famille, en leur disant "moi je m'enlève de TikTok" ou pas du tout ?

David: Non, non. Je l'ai annoncé à personne.

Gabriel: Tu l'as fait dans ton coin?

David: Ouais. Et puis ceux qui m'ont demandé, j'ai dit moi j'ai supprimé pour le moment. Euh... Si on me posait la question parce que c'est vrai qu'il y a des gens qui m'ont quand même euh qui voyaient que je regardais pas mal de TikTok dans certains cas. Et puis là où ça s'est vu, c'est que sur TikTok, les trucs intéressants je les envoyais aux autres. Et puis d'un coup, pendant un moment, ils n'ont plus rien reçu. Et puis c'est là qu'ils se sont dit "Dis donc, tu as changé ton mode de fonctionnement ?" Non, j'ai supprimé TikTok point barre. C'est eux qui m'ont rendu attentif sur le fait que j'y allais plus.

Gabriel: Ok, on t'a fait la remarque quand même ?

David: Oui oui, exactement.

Gabriel: Ok. Et du coup t'as juste communiqué en disant "voilà, je me suis enlevé de la plateforme, peut être que je reviendrai, peut être que je reviendrai plus." ?

David: Ouais, alors voilà, encore une fois, je pense qu'elle y est de nouveau sur mon truc, mais je n'y vais pas, c'est pas moi qui y vais. J'arrive à... là maintenant, si j'y arrivais pas, je l'enlèverais complètement. Mais là, pour le moment elle est là. Mais j'y vais pas dessus.

Gabriel: Elle dérange pas ok. Je regarde juste les questions parce qu'on a répondu à deux trois trucs aussi. Est ce t'as observé des changements immédiats pendant cette période de déconnexion, que ce soit au niveau personnel ou social ? Mis à part les quelques fois où on t'a dit "est ce que tu t'es enlevé TikTok ?" parce qu'ils ont remarqué que tu étais un peu absent ? Peut être d'autres changements comme ça ou personnel ?

David: Bah je dirais que... J'étais plus content de ne pas être sur TikTok. J'avais du... J'avais plus du tout de plaisir. Je me disais ben voilà.

Gabriel: J'ai réussi à déconnecter ?

David: Ouais j'avais pas besoin puisque j'y ai pas été pendant deux mois, c'est qu'il y a pas forcément besoin. Tu vois, tu peux te passer de certaines choses. Et TikTok tu peux t'en passer pour probablement... Voilà, si tu arrives à maîtriser ça, ben peut être regarder une ou deux de temps en temps. Mais si t'arrives bah voilà. En tout cas, j'ai pas envie d'y aller maintenant. J'ai pas du tout envie de "bah tiens, je vais ouvrir TikTok" quoi.

Gabriel: Ok.

David: Ça m'a passé.

Gabriel: Et donc t'as pas rencontré des situations sociales qui impliquaient, on va dire TikTok ou ton smartphone que t'as pas, que t'as pas pu gérer, tu vois ou tu as eu des problèmes ?

David: Non, pas plus que ça.

Gabriel: Ok. Et est ce qu'il y a eu des moments où tu voulais partager des choses en ligne ? Mais du coup, t'as pas pu ? Je crois que toi tu m'as dit que tu partageais pas grand chose.

David: Alors moi ce que je partage maintenant de temps en temps, c'est des... C'est sur YouTube si je trouve un article ou quelque chose d'intéressant sur YouTube, je vais partager...

Gabriel: Donc ça a t'as continué ?

David: Oui oui. Parce que typiquement, les anniversaires, j'envoie des trucs d'anniversaire ou des trucs comme ça. Bon, maintenant on peut le faire aussi par WhatsApp. Il y a des trucs assez sympas par WhatsApp. Avant, il n'y avait pas ces gifs que tu pouvais mettre sur les réactions. Maintenant il y a aussi ça. Donc suivant comment je vais passer par là.

Gabriel: Ok, donc tu n'as pas eu de... Tu dirais que tu as développé un peu des nouvelles, des nouvelles habitudes de communication, tu vois lors de cette période ou pas vraiment ?

David: Oui, j'ai un peu bifurqué sur d'autres choses.

Gabriel: T'as bifurqué quand même, t'as plus utilisé du coup YouTube, tu me disais et puis voilà WhatsApp.

David: Ouais hmm hmm.

Gabriel: T'as pas remplacé par exemple par Instagram ou que sais-je ?

David: Pas du tout.

Gabriel: Non, non. Ok. Et il y a des moments où tu as regretté un peu ce choix de digital detox ou pas du tout ?

David: Non, pas du tout. Non, non, non. Plus que plus que bien. Dès que... Là je pense que si je vois que si je retombe dessus, ben il faut tout de suite que je mette le haut-là.

Gabriel: Voilà, maintenant tu as pris conscience, on va dire c'est ça ?

David: Ouais.

Gabriel: C'est une forme de prise de conscience de ton utilisation en fait de l'application. Beaucoup.

David: Hmm Hmm

Gabriel: Ok. Ouais, parce que mon autre question c'était du coup, si tu avais un peu... Quels ont été les principaux avantages et les principaux inconvénients de la detox ? Avantages tu as repris le contrôle, c'est ce que tu me disais. Et inconvénients est ce que tu en vois ? J'ai pas l'impression que..

David: Non. Ouais, je vois pas trop. Non, non, c'est pas c'est pas quelque chose qui est... Tu peux facilement trouver d'autres choses. Je veux dire ce que tu trouves sur

TikTok, tu vas le trouver sur YouTube à mon avis plus intéressant, plus... ou ce sera.. T'auras pas besoin de slider, de scroller et puis ce sera un peu plus profond dans... Si tu veux être intéressé par quelque chose, bah tu vas plus à fond dans quelque chose.

Gabriel: Dans le contenu ?

David: Oui, c'est ça.

Gabriel: Sur YouTube, c'est vrai que maintenant que j'y pense, il y a les shorts. Tu sais, c'est comme ces vidéos TikTok un peu.

David: Oui, alors... Bah c'est ça. Alors j'ai la même chose, la même chose. J'ai dû.... J'ai dû voir de temps en temps qu'il y avait ça. Et du coup bah je me suis dit "Ah ! Faire attention à ça aussi" parce que c'est un peu le même problème.

Gabriel: Ouais.

David: J'ai vu ça dernièrement, faut faire gaffe à ça aussi.

Gabriel: Ça, tu consommes moins ?

David: Moins mais...

Gabriel: Mais quand même un peu ?

David: Oui, alors un tout petit peu. Puis je vois que tu deviens très facilement addict aussi, ça vient très facilement de continuer justement parce que tu scrolles pour voir d'autres.

Gabriel: Et est ce que tu dirais que ta perception des réseaux sociaux, elle a un peu changé ou évolué depuis que tu as fait cette déconnexion ?

David: Non, je crois pas. Non. Non. J'ai pas l'impression de faire partie vraiment des réseaux sociaux.

Gabriel: Ok.

David: Pas plus que ça. Pas tant que ça. Moi je mets jamais rien sur les trucs, bah que tu vois comme WhatsApp avec le statut, j'y pense jamais. Quand j'essaye des fois j'arrive pas. C'est juste pour partager une ou deux photos que j'aime bien. Ça peut être sympa, ça reste 24h, puis après ça s'efface. Il y a beaucoup moins d'implication que de mettre sur ton profil Facebook etc.

Gabriel: C'est sûr.

David: Ou là même là, c'est une question aussi de maîtrise du site. Tu vois, il y a des fois là où ça m'a intéressé euh TikTok ou YouTube, c'est des fois de pouvoir reprendre maîtrise sur ces trucs où tu peux aller dans les paramètres et corriger certaines choses qui sont par défaut et que du coup tu peux t'améliorer par rapport à qu'ils te suivent pas, pas qu'ils te fassent ci pas qu'ils te fassent ça, mais c'est les seuls avantages par rapport à ça. Donc c'est tout le côté apprentissage qui est...

Gabriel: Et d'ailleurs j'avais une autre question qui était quel conseil est ce que tu donnerais à quelqu'un qui envisageait un peu de faire une digital detox pour la première fois ? Est ce que toi ton conseil, ça serait du coup de un peu tout supprimer du jour au lendemain et de s'y tenir ?

David: Moi je pense que la meilleure chose, c'est de tout supprimer. En tout cas déjà d'essayer un jour. Tu enlèves tout et puis tu regardes ce qui se passe parce que du moment que tu y reviens trop facilement, bah ça voudra dire aussi que tu es un petit peu trop accro. Si t'arrives pas à t'en passer plus que ça, c'est qu'il y a un peu trop de... Tu vois. Je contrôle pas bien.

Gabriel: Oui je vois ce que tu veux dire. Et hormis là cette discussion qu'on a ensemble, est ce que tu as eu d'autres discussions approfondies comme ça avec ton cercle d'amis ou ta compagne, ta famille sur cette période un peu de déconnexion ?

David: Alors pendant la période de déconnexion, je pense pas que j'ai beaucoup, mais ce que je sais c'est que régulièrement si on parle de ce genre de choses, je vais tout de suite dire "Moi j'étais. C'est vrai que j'étais beaucoup sur TikTok et je me suis complètement déconnecté" Enfin déconnecté, je savais plus si j'avais supprimé l'app. J'ai dit non, du jour au lendemain, je dis stop, on va arrêter ça. Et puis je leur dis que ça fait pas de mal quoi. Tu reprends les choses, les cartes en main quoi.

Gabriel: Ok, t'en as quand même un petit peu parlé comme ça par ci par là, des discussions.

David: Oui oui. De temps en temps je partage cette petite... Et puis je dis que ce soit avec tout ce que tu as... Des réseaux sociaux pareil, de te dire euh pas mettre tout... Je veux dire, moi je conseille toujours de ne pas mettre toute ta vie sur que ce soit sur Facebook ou Instagram, parce que après le fait est c'est que ça t'appartient plus non plus. Il y a aussi ça où les gens je pense beaucoup, beaucoup, beaucoup de gens ne savent pas que tout ce qu'ils vont mettre là, ça leur appartient plus. Les réseaux sociaux, ils peuvent en faire ce qu'ils veulent. Et puis on a vu que des fois ça fait, ça fait même des choses extrêmement... Là, j'ai vu encore une émission dernièrement à la télé, où il y en a un, ils ont pris son.. Même une de ces vidéos, je ne sais plus laquelle, où il se présente. Et puis il y a plein de gens, il y a d'autres réseaux qui ont pris cette image de lui et qui ont fait croire que c'était un séducteur, etc. Et puis il est

dans la mouise jusqu'au cou parce que les femmes, elles pensent que "ah mais c'est toi qui m'a draguée ! Etc. Mais non, non, c'est pas moi !" Et ça les met dans une situation assez compliquée, très très très compliquée. Donc maintenant tu peux vraiment, ça va très loin sur l'abus des données justement que tu peux faire, mais si tu les mets pas sur internet, il y a pas d'abus.

Gabriel: C'est sûr.

David: Donc voilà, faut faire très attention à ce que tu mets sur internet, ce que tu permets d'utiliser.

Gabriel: Ah oui complètement. C'est clair, je suis d'accord.

David: Mais beaucoup de... Moi là où je trouve que c'est grave, c'est tous les parents qui ont des gamins de petit ou de moyen ou grand. Enfin grand à partir d'un moment c'est plus ton problème, mais c'est que eux ils maîtrisent extrêmement peu ces choses-là et typiquement tout ce qui est hacking etc. La plupart du temps ils connaissent rien du tout, ils savent pas comment ça fonctionne, ils ne savent pas qu'il ne faut pas... La plupart des gens, certains, ils ne savent pas qu'il faut pas aller sur des liens, il faut qu'ils contrôlent. Il faut aussi qu'ils contrôlent ce que leurs enfants font. Et ça, il y en a très peu qui arrivent à contrôler parce qu'ils savent pas comment utiliser. Donc comment tu veux, si tu sais pas utiliser, tu peux pas contrôler l'autre hein. Donc ça c'est extrêmement compliqué quoi. Et je vois mon mon fils qui a 23 ans là, bah... quand on a... Quand on aurait pu faire les choses, on les a pas fait peut être assez comme il faut parce que lui il a vachement débordé sur ça quoi. C'est son monde, il est que quasi que virtuel jusqu'à maintenant et même si nous on était conscients... Bon c'est vrai que moi j'étais beaucoup en bagarre avec ma femme par rapport à mon ex-femme, par rapport à ça, parce que c'était vraiment... Elle, elle préférait le voir sur son informatique que de le voir dehors parce que comme ça, elle avait le contrôle. Mais maintenant ça lui a... Ça lui a joué des tours parce que mon fils, il a pris... autant pendant un moment, c'était moi qu'il voulait plus voir, autant maintenant c'est lui qui veut plus voir sa mère quoi.

Gabriel: Ah ouais.

David: Et puis il a ce genre de reproches justement. Mais je dis toujours hein. Alors c'est vrai que ta maman, moi je me battais toujours avec elle, mais toi tu as pris le parti de ta maman, je veux dire. Je comprends que c'était plus intéressant pour toi, mais t'étais d'accord, on t'a pas mis un couteau sous la gorge pour faire des jeux. Donc euh... oui, tu peux en vouloir un peu à ta maman, mais c'est ton comportement qui doit à un moment donné prendre le dessus. C'est sûr que c'est plus compliqué pour un enfant, mais ça reste que c'est lui qui doit avoir la maîtrise hein. Là dessus, on est toujours un peu en bisbille parce que lui considère que c'est de la faute à sa maman. Et puis moi j'ai dit non, tu as ta part de responsabilité, c'est pas... Tu avais pas... On

t'a pas mis un pistolet sur la tempe pour que tu fasses ce genre de choses. C'est toi qui aimais bien faire ça et puis ta maman qui a autorisé, tu as un peu profité, abusé et puis et puis voilà. T'as ta part de responsabilité.

Gabriel: Mais ça c'est par rapport aux jeux vidéo du coup ? Cet abus que tu me disais, ou c'est juste la vie en ligne ?

David: Ouais.

Gabriel: Jeux vidéo, c'est juste ?

David: Jeux vidéo, oui. Il passait son temps sur les jeux vidéo, que ce soit Minecraft, que ce soit sur Duty... Call of Duty et ce genre de choses quoi. Tout était... Donc il n'y avait que ça qui existait. Et actuellement, j'ai réalisé qu'il y a beaucoup de ça qui existe encore hein. Il est informaticien, mais voilà. (rires.)

Gabriel: Ouais.

David: Bah heureusement y a le côté informatique qui l'intéresse un petit peu. Mais ça reste que derrière euh... Bon, par contre, lui, une fois, il m'a fait découvrir ce que je connaissais déjà un petit peu, mais c'était les casques virtuels. Là c'est vrai qu'il y a des trucs assez phénoménaux quoi. Et j'ai vu dernièrement par hasard, je suis tombé sur la présentation du dernier casque Apple.

Gabriel: Oui.

David: Et le gars il testait là en direct et on voyait tout ce que lui bougeait, tout ce qu'il voyait. Je sais pas comment il a fait ça, parce que ça doit être assez complexe à faire. A voir ce que tu vois dans l'écran, tu vois. Parce qu'il faut une caméra ou je sais pas quoi. Et c'est vrai que lui il disait c'est bluffant parce que tout est ultra rapide, parce qu'il a eu, il a testé beaucoup plus de modèles et il voyait qu'il y avait de la latence, etc. Mais que là ça devient vraiment euh... Et c'est vrai que c'était impressionnant parce qu'il ouvrait plusieurs fenêtres et il aurait pu en ouvrir 25 et pis il disait bah c'est juste la place que j'ai plus dans les murs quoi. Il y en a partout.

Gabriel: C'est incroyable.

David: Mais ça c'est aussi.. Le problème, c'est qu'il y a des côtés absolument géniaux, mais il y a forcément un autre développement qui est malheureusement souvent militaire derrière.

Gabriel: Mais pour revenir un peu, c'est ultra intéressant tout ce que tu m'as dit, il y a plein de choses très très intéressantes sur du coup le côté sécurité, confidentialité, etc. des données. Pour revenir un peu sur la détox elle-même, c'est deux trois questions.

Je pense que d'ici dix minutes on a terminé. Tu peux me dire là encore une fois, je pense que toi ça te concerne pas particulièrement, mais on a certains récits qui ont été partagés du coup de personnes qui ont fait ces digital detox, qui ont expérimenté une sensation d'isolement social lors de cette digital detox. Toi je ne pense pas que tu as ressenti ce truc d'isolement social. J'allais te demander justement si tu as eu ces sentiments ?

David: Non, pas du tout, pas du tout.

Gabriel: Et est-ce que tu as eu des moments que tu considères difficiles à surmonter pendant cette période de déconnexion ?

David: Non, non. C'est passé comme une lettre à la poste.

Gabriel: Voilà, Exactement.

David: C'est d'autant plus ça qui m'aide à y retourner. Si vraiment je... C'est que je serai de toute façon gagnant. Je vais rien perdre du tout. Je vais plutôt être en auto satisfaction.

Gabriel: Il y a pas eu d'incompréhension ou d'isolement en raison de la déconnexion par rapport à tes proches ou je sais pas ?

David: Non, pas du tout.

Gabriel: Ok. Et tu as un peu eu une pression sociale à rattraper le temps perdu entre guillemets. Peut être des vidéos qu'on t'avait envoyé, que tu avais loupé ou des choses comme ça ?

David: Non. En tout cas pas par TikTok. Non, jamais. Non parce que le reste, je reçois assez peu de liens à part ma chérie des fois qui m'envoie des liens (rires). Mais c'est principalement elle pour les envoyer chez moi, pour se rappeler qu'elle l'a envoyé chez moi. Comme ça elle va les chercher quand elle veut les voir. (rires.)

Gabriel: Ah je vois (rires).

David: Elle a besoin de les retrouver, elle va dans ce qu'elle m'a envoyé. Mais sinon c'est assez peu les autres. Ils m'envoient très peu de liens par rapport à ça.

Gabriel: Est-ce que tu dirais qu'il y a eu une augmentation ou une diminution un peu de la qualité de tes interactions sociales pendant cette digital detox ou il y a pas grand chose qui a changé ?

David: Alors par rapport aux réseaux sociaux, ça n'a rien changé. Non, parce que je n'étais pas.. Non, je ne voyais pas trop, je voyais pas ça comme ça disons.

Gabriel: Et en vrai, comme ça, est ce que peut être tu as passé plus de temps du coup avec tes proches ou ?

David: Alors sûrement. Oui. Ca a ouvert d'autres fenêtres sur des tas d'autres choses, mais du coup c'est beaucoup plus intéressant.

Gabriel: Et si tu avais besoin de te justifier ? Du coup, tu m'as juste dit y a quelques personnes qui t'ont envoyé, qui avaient l'habitude que tu leur envoies des choses, qui ont vu que tu leur envoyait plus rien. Tu as quand même du dire bah voilà, je me suis enlevé des réseaux, c'est ça ? Enfin je me suis enlevé de TikTok.

David: Oui, et puis eux m'ont dit bah t'as bien fait. Parce que (rires.) Bon, même que ce que j'envoyais en général, c'était quelque chose d'intéressant. Mais ça reste que voilà c'était pas... Si c'est intéressant, c'est pas forcément nécessaire.

Gabriel: Ok.

David: Tout simplement.

Gabriel: Tu n'as pas cherché à créer des connexions, on va dire plus authentiques, en dehors du monde numérique ?

David: Non, non, c'était pas à ce point-là.

Gabriel: C'était pas à ce point-là exactement. Ok. Et du coup, les quatre dernières questions, est ce que est ce que tu dirais que tu as repris tes habitudes d'avant ta période de déconnexion ?

David: Non, absolument pas. Non, non. Chaque fois que je vais, si je revois un lien TikTok, je vais peut-être même pas l'ouvrir comme ça je replonge pas.

Gabriel: Donc tu as repris le contrôle, c'est ce qu'on disait justement.

David: Hmm Hmm.

Gabriel: Et est-ce que t'es revenu sur le réseau dont tu t'étais déconnectée donc TikTok ? L'application, elle s'est remise, tu m'as dit par une par une mise à jour. Elle est pas désinstallé.

David: Alors dernièrement y a eu une liaison et pour voir cette liaison il m'a demandé de faire la mise à jour. Je sais que de nouveau, pendant un moment, j'avais pas été.

Et puis là, peut être que j'irais pas pendant un mois ou deux. Et puis si une fois il y a à nouveau une liaison, il va me mettre une mise à jour obligatoire pis je me dirais bon ben voilà, ça fait un bon moment que j'ai pas été et tant mieux. Si je vais pas plus que temps, si je vois sur un lien de temps en temps pis chaque fois j'ai une mise à jour, ça veut dire que je vais très rarement.

Gabriel: Ok, donc tu as bien vécu le retour à la connexion entre guillemets. Maintenant, tu es juste plus conscient et t'as pas de... Enfin c'est plus vraiment quelque chose qui te pose problème TikTok ?

David: Non mais faut pas que je me fasse prendre par YouTube shorts (rires).

Gabriel: Voilà, maintenant c'est YouTube plutôt qui te... Vu que t'as conscience du défaut.

David: Voilà. YouTube s'est mis à faire ce genre de chose et que je dois aussi rester vigilant à ça.

Gabriel: Voilà donc l'ajustement de ton utilisation quotidienne il est plutôt par rapport à ça, au faire attention à retomber dans le... Dans l'addiction, on va dire, dans le scroll infini ?

David: Addiction, travers, il y a tellement de mots possibles.

Gabriel: Et est-ce que tu pourrais refaire une digital detox plus grande ou d'autres choses ?

David: S'il faut oui, je me gênerais pas. Si je vois que YouTube par exemple m'emporte trop trop bah dès que ce sera un truc short, bah je sais pas, je zapperai. Bon ban c'est pas... À regarder si c'est un short une fois en fonction de ce que c'est, peut être ça peut être voilà. Mais si c'est pas... Après, si je vois que si je reprends le travers, bah ce sera la même chose, je vais couper.

Gabriel: Mais plus globalement, ton smartphone, ça serait plus compliqué du coup c'est ça d'arrêter d'utiliser le smartphone ?

David: Assurément, assurément.

Gabriel: Là beaucoup plus compliqué ?

David: Ah oui, oui, là c'est même très très compliqué. Je pense que pour beaucoup de gens, le smartphone reste un élément malheureusement vital. Ça devient ça hein ça devient ça. Que ce soit pour tout ce qu'il y a comme informations, les rendez-vous, tous mes rendez-vous sont dedans. C'est à dire que si j'ai pas, ça veut dire que je dois revenir... C'est pas possible non plus hein mais je devrais revenir avec un calepin.

Nous on avait un calepin on notait les trucs. Voilà. Simplement, c'est un petit peu plus pratique (rires) d'avoir une question de simplicité. Mais voilà.

Gabriel: Bien évidemment.

David: Si un jour faudra passer par là, bah voilà il faudra reprendre un calepin, noter les numéros de téléphone, ce genre de choses. Moi, j'ai toujours des numéros de téléphone des gens que je côtoyais à l'époque. Mon frère, il a toujours un numéro de téléphone. Je ne sais même pas s'il existe encore, mais son numéro de téléphone, qui a 20 ans, je l'ai toujours dans la tête. Il y a des numéros qui restent comme ça, mais que... Y a d'autres numéros qui devraient euh.. Alors moi, au moins celui de ma chérie, je l'ai dans la tête. Elle, elle a pas le mien. (rires.) Mais sinon, il y a des tas de numéros qu'on n'a plus. Avant je pense que tu avais facilement une bonne dizaine de numéros de téléphone dans la tête. On disait ton papa, ta maman, des trucs comme ça. Ça venait très facilement. Maintenant euh... voilà. A part ma chérie, il y a peu de numéros que j'ai dans la tête hein.

Gabriel: Ouais, non, c'est sûr que ça change. Ça a beaucoup changé. (rires). Bah écoute, très bien. En tout cas, moi j'ai terminé pour le questionnaire et merci encore énormément pour tes précieuses réponses. Je vais arrêter l'audio.

8. Entretien avec Eléonore

Entretien Eléonore du 01.07.2024

Gabriel: Ça marche. Ouais. Ok. Donc raconte moi, juste deux secondes, toi tu m'as dit que tu avais fait un peu une détox parce que il y a un moment tu avais dû arrêter. C'est juste hein ?

Eléonore: Oui, c'est ça. J'ai eu ça l'année passée, juste avant que je parte en vacances. Quelques jours avant, j'ai eu un problème à aux yeux, surtout à un oeil, une inflammation de la cornée et du coup c'était très très très douloureux. Et du coup j'avais dû mettre de la cortisone, des antibiotiques et plusieurs gouttes à mettre par jour pendant deux ou trois semaines. Et puis donc justement après c'était interdiction d'aller d'aller dans l'eau parce que apparemment, ben voilà, s'il y a du chlore qui arrivait dans les yeux, pas de soleil, rien donc. Et surtout tout ce qui était dès que j'avais les yeux qui se fatiguaient, ben j'avais mal. Et puis quand je regardais des écrans, même sur l'iPhone comme ça, ben voilà, ça me faisait mal. Le mieux c'était soit d'avoir les yeux reposés ou fermés mais... mais pas des écrans en fait. Surtout pas des écrans. Et puis le soleil et puis voilà. Le chlore, la mer, le sel. Donc voilà, donc je suis parti en vacances et puis c'est vrai que bon ben avec le travail comme ça, je suis assez souvent connectée. Ou ben tu vois le soir, si les enfants sont au lit, ben je vais regarder plein de trucs sur mon iPhone et tout ça, mais là je pouvais pas parce que les écrans ça me faisait mal. Et puis comme je pouvais pas me baigner, je pouvais pas aller dans la piscine. Donc j'ai pris des livres et euh. Et du coup c'est vrai que ça faisait un petit moment que j'avais pas lu alors qu'avant j'adorais lire, J'adorais.

Gabriel: Ça a duré combien de temps ? Du coup cette période on va dire détox.

Eléonore: Un mois et demi, quelque chose comme ça et puis et puis bah là, tout d'un coup j'ai, j'ai lu, puis je prenais vraiment du plaisir. Donc je... J'ai enchaîné les livres, j'en ai lu plusieurs et du coup j'ai recommencé pendant les vacances de Noël où là j'ai aussi, pareil. J'ai reposé le natel, le soir, je regardais plus et j'ai lu 3 livres pendant les vacances.

Gabriel: Ok.

Eléonore: Euh, et c'est... Voilà, C'est quelque chose que j'aime beaucoup, mais c'est vrai que quand je suis un peu trop connectée, je ne lis plus du tout. En fait, j'ai plus, j'ai plus cet automatisme de prendre un livre puis de voilà. Après tu peux plus poser le livre une fois que tu es dedans. Mais. Mais voilà, l'automatisme de prendre un livre, je l'ai plus au quotidien et puis ben je l'ai. Voilà, c'est quelque chose que j'ai eu de nouveau, euh, quand j'étais forcée d'arrêter de regarder des écrans. Et puis. Et puis à Noël, quand j'ai décidé cette fois de faire... Et puis là, je vais faire pareil les deux prochaines semaines de vacances, je vais de nouveau.

Gabriel: Ah ouais ?!

Eléonore: Ouais, ouais, ouais. Je vais de nouveau poser. D'ailleurs, j'ai pris 2-3 livres parce que... Parce que du coup, tu les enchaînes si t'as que ça à faire le soir ou comme ça, ça va assez vite. Et ça. Et la créativité aussi. La créativité du coup. Parce que moi j'adore dessiner et puis j'adore écrire. Et du coup, quand tu regardes des news ou quand tu regardes des trucs, des stories Instagram ou des choses comme ça, enfin du contenu, ben t'as moins le temps de créer. Et puis bah du coup, dans ces périodes-là, ben voilà, je dessine aussi. Donc là, j'ai préparé déjà plein de trucs pour dessiner. Mon pinceau, etc. Et me connecter avec les enfants. Donc là, il y a déjà mon fils qui me dit "on va faire un livre ensemble ?" et du coup voilà, c'est quelque chose aussi que j'ai retrouvé. Pareil avec mes enfants les deux prochaines semaines. Il n'y a pas d'écran, pas de dessin animé, rien du tout. Et normalement pendant les vacances, bah là on a regardé tous les soirs un petit dessin animé, mais là j'ai dit pendant les deux prochaines semaines, il y aura rien et il y aura des jeux, des livres. Et puis justement, dessin et créativité, des choses comme ça. Donc ça permet aussi de reconnecter à l'enfant puis de jouer aussi avec, parce que s'il y a l'écran, tu ne joues pas. Donc on a pris un Monopoly pour les enfants, des cartes, des livres et puis du coup, ben tu fais beaucoup plus de choses.

Gabriel: Ok, Et toi, quand tu déconnectes c'est à tous les niveaux ? C'est même WhatsApp par exemple ou c'est juste les réseaux sociaux ?

Eléonore: Alors les réseaux sociaux, ça c'est clair. Après WhatsApp, pas forcément, mais disons, je ne vais pas écrire euh, je vais, je le garde, tu vois, si par exemple, il y a quelque chose avec la famille ou comme ça, je vais pas me déconnecter parce que il y a toujours mes parents qui sont âgés ou comme ça donc je vais jamais me déconnecter complètement. Mais par contre c'est juste pour avoir la sécurité, je suis joignable etc. Mais je ne vais pas envoyer plein de messages, non.

Gabriel: Oui ok. Et du coup, j'ai une grille de deux trois questions du coup à suivre. Et juste pour la première partie, c'est un peu pour situer quel genre de toi d'utilisatrice t'es de manière générale quand du coup quand t'es pas en détox quand tu fais ton utilisation normale. Donc une journée type d'utilisation des applications pour toi, c'est quoi ? Plus ou moins.

Eléonore: Je suis en plein dedans quoi (rires). Donc Instagram, LinkedIn, c'est ça toute la journée. Surtout LinkedIn et puis le soir encore Instagram et puis après ça peut être les news, enfin ce qu'il y a comme news etc. Ou des fois ça va plus être soit Instagram, soit regarder un peu des news ou des vidéos, des choses comme ça le soir. Après, je regarde aussi des séries Netflix par exemple, ça sera plutôt ça le soir.

Gabriel: Ok. Bon, toi aussi c'est ton ton métier. Les réseaux sociaux, tu dois les utiliser pour ton travail.

Eléonore: Donc du coup, la journée, il y a ça. Et puis le soir il y a un petit peu voilà les news Instagram, mais sinon ce sera Netflix par exemple, si je trouve quelque chose. Et si je suis une série, alors là c'est un peu compliqué parce que du coup j'ai de la peine à décrocher quoi. Donc c'est pour ça que tout d'un coup, pendant les deux semaines d'hiver, je me suis dit non, je ne vais pas regarder de séries, rien du tout. Puis là j'ai lu tout long.

Gabriel: Mais sinon, dans le privé, est ce que tu es quelqu'un qui post relativement souvent ? Ou tu le fais plus dans le cadre du travail ?

Eléonore: Plus dans le cadre du travail.

Gabriel: Ok, tu es pas quelqu'un qui es sur Instagram qui va par exemple tout le temps mettre des stories ou des choses comme ça ?

Eléonore: Non.

Gabriel: Ok. Et question un peu philosophique, mais est-ce que tu considères du coup ton smartphone un peu comme une extension de toi même ?

Eléonore: En fait, c'est tout ce que j'ai pas du tout envie. (rires). Mais c'est vrai que même dans la famille, mon mari aussi, je trouve qu'on utilise beaucoup trop en fait. Et je vois mes enfants, ils ont un peu le... Ma fille elle joue avec un de mes anciens iPhone. (rires). Et ils ont déjà un petit peu ce côté... Ou alors ils utilisent un vocabulaire par rapport à l'iPhone. Il y a une grosse imitation et ils ont envie d'avoir un iPhone. Donc moi, j'essaie maintenant de plus le cacher. Aussi, je reçois un message genre moi c'est un vibreur, c'est pas une sonnerie, mais du coup je regarde pas tout de suite, pas devant eux, tu vois. J'essaie de l'utiliser le moins possible devant eux parce que je remarque que c'est des éponges. Et puis après, ils ont qu'une envie, c'est d'avoir. Et ils aiment bien voir les photos aussi ou les vidéos sur l'iPhone. Puis après ils vont vouloir voir quelqu'un qui danse dessus. À chaque fois il y a quelque chose d'autre à voir en fait. Alors au début tu leur montres une danse sur un truc sympa, puis après ça part. "Je peux voir les photos, je peux voir quand na na, après je peux voir une vidéo - et ça c'est drôle montre !" En fait ça n'en finit plus en fait. Et du coup c'est après "je peux voir ton iPhone" puis je sais que quand je pars, je me lève, il y a un de mes enfants qui va prendre mon natel quoi. Et là je dis non, c'est le mien. Mais il y a ce côté un petit peu envie parce qu'ils nous voient, ils nous voient avec. Donc ça, c'est un truc que j'ai dit aussi à mon mari et j'ai dit faut qu'on fasse vraiment attention, parce que c'est dommage quoi qu'ils aillent un peu ce côté ouais, c'est un peu tous les enfants, mais disons voilà, l'utiliser le moins possible devant eux quoi.

Gabriel: Ok.

Eléonore: Parce que qu'ils puissent aussi te poser une question et que tu les regardes directement et que tu leur réponds directement. Parce que si tu es sur ton iPhone, ça arrive des fois où justement il y a *Jacques (prénom fictif) qui dit "Ouais papa, regarde-moi, arrête de regarder ton iPhone". Ce genre de truc. Et ça, c'est un truc qui te fait prendre conscience qu'en fait, quand tu regardes quelque chose, tu as l'esprit qui est vraiment sur, voilà, sur le natel ou sur ce que tu regardes, ou le message, etc. Puis tu n'entends pas tes enfants et du coup ça c'est un mauvais signe. Je trouve ça, ça, c'est un mauvais signal. En fait, ça montre que t'es pas tout de suite à l'écoute parce qu'il y a quelque chose entre deux. C'est un peu comme une petite barrière en fait, à l'écoute des enfants. Donc ça c'est quelque chose qu'il faut vraiment... Du coup, c'est pour ça que maintenant je réponds plus ou je regarde plus trop devant eux et que dès qu'ils posent une question ou dès que je vois qu'ils sont là, ben je regarde pas quoi. Pis si j'ai des messages à regarder, si j'entends que ça vibre etc. je regarde après, plus tard je me dis c'est une urgence, ils vont appeler mais euh voilà. Sinon je fais vraiment super attention à ça.

Gabriel: Donc c'est facile pour toi de le mettre de côté l'iPhone ?

Eléonore: Oui, c'est facile. Après, il y a toujours un moment où tu as toujours envie de regarder dessus ce qu'il y a quoi. S'il y a des messages, s'il y a quelque chose, s'il y a des notifications, mais euh, mais il y a des... Voilà, c'est si je le fais, c'est que je prends l'habitude de le faire, ça va mieux, mais il y a ce côté un petit peu habitude à prendre à chaque fois.

Gabriel: Et tu dirais que globalement, il a plutôt une influence positive ou négative sur toi le smartphone ou est-ce que ça peut être les deux ?

Eléonore: C'est vraiment les deux. C'est vraiment les deux parce que je trouve que c'est très facile au niveau, au niveau sociabilité, de vraiment de planifier des choses avec les amis, de rester vraiment en contact, etc. D'envoyer des photos, des vidéos, des enfants, de la famille, de toi, etc. Puis de planifier les choses. Donc ça, c'est vraiment quelque chose de, je trouve, d'assez facile de dire on se voit quand etc. ou de créer des groupes, on se crée un groupe entre amis, on se voit quand pour aller boire un verre, etc. Et ça je trouve que ça a ce côté très très convivial, très créatif aussi au niveau des réseaux sociaux, où que ce soit LinkedIn, Instagram, etc. C'est aussi pratique quand tu pars quelque part, tu n'as pas besoin de prendre ton mac, etc. Donc il y a ce côté pratique et ce côté je trouve très créatif aussi. Instagram, je trouve ça extrêmement créatif au niveau des contenus, au niveau des vidéos, de toutes les applications que tu peux mettre pour créer des contenus sympas et tout. Par contre, je trouve que ça a un côté très... Euh... Je trouve que ça, ça peut t'empêcher. C'est drôle parce que en même temps, ça socialise parce que tu peux justement rentrer en contact avec tes amis et planifier des apéros, des trucs, etc. Des vacances, enfin whatever, mais en même temps, quand tu es avec des gens, si tu l'utilises, ça t'enlève cette sociabilité que tu peux avoir avec les gens qui t'entourent. C'est un peu tricky,

mais je sais pas si t'es au restaurant avec des gens. J'ai vu souvent des gens qui sont là à deux, puis chacun regarde son iPhone quoi. Alors moi, si tout d'un coup ça m'arrive avec mon mari, je fais bon "je pense qu'on va le poser quoi" parce que sinon on peut directement prendre deux tables enfin (rires). Et là ça devient voilà, faut faire attention je trouve. Il faut faire attention quand on est avec des gens de le poser. Et puis moi, ça m'est arrivé plusieurs fois d'être dans un groupe et une fois j'étais là "mais si tout le monde regarde son iPhone, je vois pas vraiment à quoi ça sert qu'on se voit". Donc c'est ça, c'est un truc qu'il faut faire vraiment attention. Je trouve que c'est dommage. Après tu enlèves les contacts réels qui sont juste en face de toi pour aller, pour aller sur quelque chose de virtuel quoi.

Gabriel: Je vois tout à fait. Et donc toi, de manière générale, ton temps d'écran est-ce qu'il te fait culpabiliser sur les différents réseaux ou peu importe applications que tu utilises ?

Eléonore: Ben oui, des fois oui. Alors après tout dépend si tu parles aussi de l'iPad, Netflix etc. Ou que de l'iPhone. Mais même en fait.

Gabriel: Je dirais tout.

Eléonore: Ouais, c'est tout. Oui non mais oui oui, parce que par exemple. Bon, moi j'aime bien créer justement, j'ai plusieurs projets en cours et puis euh, il y a un moment donné, j'arrivais bien, même si je regardais Netflix, je mettais deux fenêtres et puis j'arrivais à dessiner sur l'iPad en même temps. Et puis là ça fait ça fait quelques mois que je le fais plus. Ou alors quand je regarde 50 000 news qui arrivent dans la journée, enfin euh je me dis bah là c'est du temps perdu. Donc ça m'arrivait souvent de me dire ben là j'ai perdu 2-3 heures et en fait ce soir, bah du coup là je suis fatiguée mais du coup j'ai rien fait de productif et quand je le mets de côté et que tout d'un coup bah je dessine, j'écris ou j'ai un projet ou je lis et je suis fière de moi. Et je me dis bah non voilà, là c'était productif, j'ai fait quelque chose, j'ai avancé dans ma démarche enfin je sais pas de...d'évoluer (rires), enfin de faire quelque chose d'instructif, de faire quelque chose qui te fait avancer plutôt que de juste être euh... Juste de regarder quelque chose qui passe devant tes yeux, mais qui somme toute, ne va pas changer grand-chose à ta vie et à tes skills.

Gabriel: Donc globalement, tu sais plus ou moins à combien tu es ? Je sais pas si tu as déjà regardé sur ton téléphone en moyenne par jour ?

Eléonore: Non. Je sais pas du tout

Gabriel: Tu sais pas du tout.

Eléonore: Mon temps d'écran, tu dis ? C'est ça que tu dis ?

Gabriel: Oui.

Eléonore: Je sais pas, ça fait un moment que je regarde plus... Ou est-ce que tu vois déjà, temps d'écran (rires.)

Gabriel: Bon, c'est pas grave si tu trouves pas, c'est pas. Bon, c'est pas grave, c'est pas grave, c'est pas important.

Eléonore: Je dirais trop.

Gabriel: Mais trop parce qu'il y a beaucoup de temps qui est pas productif, c'est ça ?

Eléonore: C'est ça, C'est plutôt ça. Et puis en fait, ça me fait penser à une amie qui lit le soir, elle me dit ben moi j'aime bien, je sais pas s'occuper d'elle, elle se fait un masque, je sais pas quoi, puis regarder une série etc. Puis elle me dit "Puis tout d'un coup je me rends compte que ça fait 3 h que je suis sur mon iPhone à regarder des trucs en boucle quoi, sur les réseaux sociaux." Puis après elle dit "C'est une soirée de perdue." Parce qu'elle aurait pu faire d'autres choses, parce qu'elle a trois enfants, qu'elle aurait pu faire d'autres choses, s'occuper d'elle, faire quelque chose de un peu plus productif ou quelque chose qu'elle a vraiment envie de faire. Puis en fait non, elle a stagné, puis elle est restée sur les réseaux sociaux, puis après se dit mince, j'aurais dû faire ci, ça, ça, ça, ça qui m'aurait plu et que j'ai pas fait. Des fois ça, ça t'empêche de faire les choses.

Gabriel: Effectivement.

Eléonore: C'est un peu voilà, c'est un peu ce que je vis parfois.

Gabriel: Non, c'est clair. Et si je te parle de la notion de bien être numérique, est ce que tu en as déjà entendu parler déjà ? Et si oui ou si non, comment est-ce que toi tu définirais la notion de bien être numérique ?

Eléonore: Le bien être numérique ? Ouais, j'en ai entendu parler, mais... C'est à dire la bonne utilisation ou c'est... ?

Gabriel: C'est vraiment à toi de me dire personnellement comment tu le ressens. Si c'est quelque chose dont tu as déjà entendu parler ou pas du tout.

Eléonore: Oui, j'en ai entendu parler. Après, moi je dirais que... Moi je dirais que... Il faudrait... enfin dans mon cas par exemple, il faudrait que je l'utilise uniquement... Par exemple au travail. Là, c'est vraiment c'est quelque chose de très cadré. Et puis après, quand c'est privé de l'ordre du privé, là, ce serait plutôt quelque chose où je, euh, voilà. Bon, après, il faut aussi distancer parce que des fois, même le soir, du coup, je regarde des choses pour le travail. En fait, ça, ça prolonge. Et distancer justement quand c'est

du privé ou du travail. Mais si c'est de l'ordre du privé, ben que ce soit accepté comme quelque chose qui va, qui va, euh que je vais pas regretter par la suite en fait.

Gabriel: Regretter c'est ça ?

Eléonore: Voilà. C'est pas quelque chose, voilà, ça participe à mon bien être dans le sens où. Okay, là, je décide de regarder un film pour me reposer. Je regarde un film et c'est tout. Mais pas voilà, scroller sur les réseaux sociaux et après me dire ben là c'était pas intéressant, donc vraiment visualiser ce qui me fait du bien et ce que je regrette pas. Euh parce que j'ai passé trop de temps sur quelque chose que j'estime qui n'est pas nécessaire ou qui n'est pas intéressant pour moi.

Gabriel: Donc ouais, c'est intéressant, je vois très bien. Et pour revenir un peu sur vraiment la phase de digital detox que tu as eue. Donc toi ce qui t'a incité à l'entreprendre, c'est que tu t'es un peu retrouvée dedans. C'est ça ?

Eléonore: Oui, complètement.

Gabriel: T'avais pas le choix, c'est ça ? Par contre, là, celle que tu vas faire.

Eléonore: Celle que j'ai faite en décembre, j'avais décidé.

Gabriel: Exactement.

Eléonore: Celle que je vais faire maintenant, je l'ai aussi décidée. Mais j'ai vu aussi que j'étais moins stressée du coup suite à ça et que je me suis reposée en fait.

Gabriel: Ok, c'est ça.

Eléonore: Je me suis reposée, j'étais plus détendue, moins sur les nerfs et puis moins dans l'attente de quelque chose. J'ai juste pris le temps, j'ai juste accepté ce qui se passait. Et puis justement, j'étais avec mon livre et rien d'autre. Et puis j'étais pas toujours dans l'attente de recevoir quelque chose ou de voir quelque chose d'intéressant, soi-disant. Et euh. Et voilà, beaucoup, beaucoup plus apaisée en fait. Et plus de connexion aussi. Plus de lien je trouve avec les enfants comme ça, direct, sans qu'il y ait quelque chose entre deux ou sans que... Ouais, j'ai trouvé ça très très positif. Et puis de retrouver justement la lecture, de retrouver des sensations, de retrouver un apaisement. Euh. Et c'est pour ça que je l'ai fait aussi en décembre. Et puis euh ben là j'étais super fière de moi. Après j'ai voilà, je posais un livre, je recommençais un autre et tout, puis je me dis mais c'est génial ! En fait c'était pas dans le quotidien.

Gabriel: J'allais dire est ce que tu avais des attentes avant de la commencer la détox ?

Eléonore: Bah en été non, je me disais bon, qu'est-ce que je vais faire ? Je peux pas aller dans l'eau, je peux pas aller au soleil, qu'est-ce que je vais faire ? Et puis j'ai juste pris un livre comme ça. Et puis au final, j'ai dû en acheter d'autres parce que j'étais même pas sûre de l'ouvrir en fait. Mais tout d'un coup, je l'avais à côté de moi, puis une fois que j'ai commencé, ben j'ai voilà, je me suis plus arrêtée. Et puis en décembre, j'avais des attentes justement, je me disais bah tiens, je vais être plus créative. Et c'est ce qui s'est passé.

Gabriel: Ah ok, c'était ça le but, c'était d'être plus créative ?

Eléonore: Bah, disons de retrouver ce que je ne fais pas quand il y a trop de ouais, quand il y a trop de numérique, etc. Pour trouver la créativité, la lecture et tout ça, c'est des choses que quand je regarde trop l'iPhone ou l'iPad, etc. C'est quelque chose qui malheureusement passe à l'as en fait.

Gabriel: C'est une manière de retrouver du temps aussi, si je comprends, c'est ça ?

Eléonore: Exactement.

Gabriel: Ok, ouais, très bien. Je regarde ma grille de questions parce que tu réponds à plein de points pendant que tu pendant que tu m'expliques tes réponses. C'est très très bien (me coupe).

Eléonore: Le truc qui est bizarre c'est que des fois tu te dis bon, je suis fatiguée donc je vais regarder une série ou je vais, je vais pas lire. Et puis en fait bah tu finis encore plus tard alors que quand je lis, je finis plus tôt et je pose mon livre, je dors. Alors que si je regarde un film, je regarde encore, encore, encore et au final je m'endors beaucoup plus tard. Donc je suis fatiguée oui mais enfin, comment ça se fait que je reste plus longtemps ?

Gabriel: Ouais, je vois ce que tu veux dire. Et tu l'as fait toute seule ? Alors là, la prochaine tu vas la faire, je sais pas si ton mari aussi il te rejoint ?

Eléonore: Disons que là je lui ai dit que ce serait vraiment nécessaire qu'il soit le moins possible sur son natel vraiment devant les enfants. Euh parce qu'il le regarde encore plus. Et puis euh... Et puis les enfants bah pas de dessins animés, donc pas d'écrans, etc.

Gabriel: Et de te suivre un petit peu là-dedans aussi c'est ça ?

Eléonore: Mon fils, il avait commencé à vouloir mettre la switch dans la valise. J'ai dit non, désolée. (rires). Pas des jeux, de la lecture. "Ben non, on met pas la switch non plus" "Non plus non" (rires).

Gabriel: (rires) Et toi, cette digital detox ? Est-ce que parmi les choses (me coupe).

Eléonore: A part ça, ils ont déjà accepté ! Parce que je l'ai dit plusieurs fois et ça a bien été accepté. Et j'ai dit "Vous savez, hein, vous savez qu'il y a zéro dessins animés ?". "Oui, oui, on sait, on va lire, etc." Et là, mon fils, justement, j'ai pris euh, quelques feuilles, des stylos, pis il m'a dit "Ah maman, on pourrait faire un livre ensemble ?" Et ils ont déjà commencé à dessiner là. Et après il a dit "Ah mais je continuerai en vacances." Donc ils ont déjà intégré et j'ai l'impression que c'est très facile pour eux, en fait.

Gabriel: Ouais, c'est cool, c'est sûr. c'est important aussi je suis d'accord. C'est vrai que nous, quand on était petits, on le faisait pas, tu vois.

Eléonore: Ouais, c'est ça.

Gabriel: Mais j'allais dire justement cette detox, toi tu es un peu tombée dedans à cause d'un problème de santé, mais est-ce que il y avait aussi une incitation à commencer parce que tu avais peut être vu sur des forums ou sur même les réseaux sociaux eux-mêmes des gens qui parlaient de detox ou de choses comme ça ou pas du tout ? Des influenceurs influenceuses ?

Eléonore: Oui, j'avais déjà entendu. Euh. Bah comme tu dis, voilà des influenceurs ou voilà des fois sur LinkedIn. "Ah voilà, c'est les vacances, vous me reverrez plus tard, je fais une digital detox, je touche à rien, etc." Euh bah aussi les magazines, des fois j'ai vu des magazines justement sur le sujet, euh. Donc oui, non, c'est quelque chose qui est qui est assez, euh, qui est assez présent, mais encore une fois, c'est vrai que voilà, comme il y a deux ans je l'utilisais aussi pour le travail. Et puis bah du coup, même en vacances, je checkais toutes les.. Tout ce qui se passait au travail par rapport à ça.

Gabriel: Et dans les magazines et tout ça, ils faisaient un peu l'apologie de la detox, ils mettaient en avant comme pour dire c'est une bonne chose, faites là ?

Eléonore: Exactement, pour se retrouver soi et puis pour se détendre et puis pour profiter du moment présent pleinement.

Gabriel: Et donc bon, activités et règles que tu t'es mises... Bah règles toi tu m'as dit c'était plutôt la partie communication, mais moins la partie réseaux sociaux, donc WhatsApp, tout ça c'était ok. Mais par contre plus vraiment le côté réseau, divertissement, news, tout ça quoi, ça t'a écarté ?

Eléonore: Voilà.

Gabriel: C'est juste. Et activités, tu m'en as parlé bien assez où tu me disais tu as plutôt été créative, tu as lu des livres, des choses comme ça principalement. Et je voulais juste revenir parce que tu me disais...

Eléonore: Faire du sport aussi.

Gabriel: Ah le sport aussi, tu as ajouté ça. Et non, je voulais revenir parce que c'était intéressant sur ce lien avec tes enfants que tu disais que tu avais développé. Parce que du coup, toi tu as trouvé que tu as renforcé en fait, la communication et le lien avec les personnes autour de toi à partir du moment où tu as enlevé un peu le smartphone ?

Eléonore: Ben oui, parce que des fois tu regardes le smartphone alors qu'ils sont en train de faire quelque chose dans l'eau, ils font des figures, des trucs et tout. Toi, tu es sur la chaise longue et tu regardes ton smartphone. Alors euh... T'es un peu obnubilée par l'écran. Alors qu'un livre, tu peux facilement lever les yeux, c'est pas... Enfin, en tout cas, pour moi ça va. Je peux vite sortir et retourner à ma phrase. Alors que si tu regardes une vidéo, tu vas vouloir la finir ou tu vas vouloir finir... Voilà... Un visuel que tu regardes et que tu vas mettre du temps puis la figure elle est déjà passée "mais maman t'as pas tout vu" etc. Tandis que là, bah du coup, vu que je l'ai posé, ben tu regardes beaucoup plus ce qui se passe et t'es plus dans le moment présent avec euh avec les enfants aussi.

Gabriel: Ok, et du coup tu dirais que tu développes un peu des nouvelles habitudes de communication depuis ces déconnexions ou pas du tout ?

Eléonore: Disons, je pense plus le fait d'être connectée à l'autre quoi, d'être pleinement connectée et de... Oui alors là j'essaye vraiment de leur inculquer le fait que non, il ne faut pas l'utiliser systématiquement. Et euh. Et si on me dit "mais tu as reçu un message" mais je suis avec les enfants, je suis en train de manger, je dis « c'est pas grave, je regarderai plus tard ». Donc je mets cette règle si on mange. Non je regarde pas mon iPhone si il vibre, si on me dit "Maman, tu as reçu quoi ?" Je dis pas, c'est pas grave, la personne attendra, je regarderai plus tard. Ou j'essaie de regarder quand ils sont au lit plutôt maintenant. Pour pas qu'ils, voilà. En général, c'est des choses qui peuvent très bien attendre, les amis qui t'écrivent ou la famille qui t'envoie des photos, mais c'est pas des choses euh... Si c'est urgent enfin à moins que je reçoive des appels insistants mais je veux dire pour l'instant j'en ai pas eu du tout (rires).

Gabriel: J'allais te dire justement, est-ce que c'est quelque chose où quand tu décides d'en faire une ou celle que tu avais fait là en décembre, est-ce que c'est quelque chose que tu dois justifier auprès de tes proches ? Est-ce qu'ils vont te demander "Pourquoi est-ce que tu... ?"

Eléonore: Oui, c'est vrai que ça peut arriver dans le sens où ça fait un moment que j'essaie de t'écrire ou de t'appeler. Donc oui, il y a ça, parce qu'en fait tu es censée être joignable tout le temps maintenant, donc si tu ne réponds pas tout de suite, c'est presque un peu, c'est presque un peu étonnant.

Gabriel: Et donc tu as justifié ça en disant "Voilà, j'ai décidé de faire un peu une pause."

Eléonore: Oui, voilà. Je dis pas... Je l'ai pas regardé de la journée mais je le regarde que le soir. J'ai fait plein d'activités (rires). J'ai une vie.

Gabriel: Mais t'as pas l'impression d'avoir loupé, on va dire, des événements sociaux ou des choses importantes pendant que tu faisais ?

Eléonore: C'est vrai que ça peut... Ça peut je crois, une ou deux fois peut-être ça m'est arrivé... "Mince !" Oui parce que comme c'est quelque chose de vraiment très... bah c'est sur le moment donc quelqu'un qui dit "Ah ben je suis dans le coin, je peux passer te voir ?" Si tu ne vois pas, et puis ça m'est arrivé une ou deux fois, et puis je dis "Ah bah zut ! On y était, mais j'ai pas vu ton message avant." Donc oui, c'est des actes manqués.

Gabriel: Oui ok.

Eléonore: C'est un peu, c'est un peu le jeu quoi. Mais c'est vrai que ça m'est arrivé une ou deux fois ça. Ça c'est pour tout si tu veux. Tu peux très bien être en meeting, pas forcément en meeting, mais tu peux très bien être au cinéma, tu regardes pas ton natel et puis tu peux avoir un message. "Est-ce qu'on mange après ?" Et puis finalement tu réponds pas et puis "Ah bah non finalement on a décidé de faire autre chose parce que j'avais pas de tes nouvelles." Bon ben voilà. Mais après ça t'apprend aussi à anticiper ou pas forcément être tout le temps joignable. Et puis tout le temps de pouvoir donner une réponse systématiquement. Les gens, il faut aussi qu'ils apprennent parce qu'avant on faisait autrement.

Gabriel: Ah bah oui, c'est sûr et disons que ta perception des réseaux sociaux, elle a un peu changé avec ces détox ou pas du tout ?

Eléonore: Oui oui, dans le sens où on va faire la part des choses, faire la part des choses, de ce qui est important et ce qui l'est moins. Et puis me dire bon, là c'est pour le travail, donc il faut que je regarde des choses, il faut que je mette en place des choses, faire des choses créatives et tout. Mais après, quand il y a quelque chose, quand c'est le soir ou quand c'est dans mon moment privé, etc. Je me dis bah voilà, si je veux regarder quelque chose, il faut que ce soit créatif, il faut que je sois aussi actrice de quelque chose dans le sens où ben okay, je veux bien regarder quelque chose, mais après il faut que je le, il faut que je le fasse moi-même. Il faut que je le refasse, il

faut que je mette en place quelque chose qui ait un lien avec ça. Et du coup je l'ai appris et je le fais, moi, mais pas uniquement. Juste regarder et puis et puis rien faire. Je trouve. Après c'est ça ou je me sens un peu. Voilà... Passive.

Gabriel: Passive ?

Eléonore: Passive quoi. Ouais, c'est ça. C'est exactement ça.

Gabriel: Et mis à part moi, là, avec moi, t'as pas eu d'autres discussions de cette digitale détox avec des proches ou des amis ?

Eléonore: Non, pas du tout, non.

Gabriel: Ok.

Eléonore: Par contre, je peux voir les effets aussi sur les enfants. C'est à dire que quand tu regardes des dessins animés ou des trucs comme ça, tu te dis "ah j'ai un moment de calme", mais en fait une fois que tu finis, c'est là où tu vois un petit peu l'agressivité ou la nervosité, ou le fait qu'ils ont de la peine à s'endormir. Et alors que bah je sais pas y a quelques jours, finalement, on n'a pas mis les dessins animés parce qu'ils s'étaient disputés. Puis c'était la crise et après j'ai expliqué à Jacques, j'ai dit "Jacques, juste que tu te rendes compte. Mais quand tu regardes des écrans, tu joues pas avec ton chat, ton chat, il est tout seul et on ne peut plus lire de livres tous les deux." Ça c'est vrai. Et du coup, il me dit "Ohh !" Et là, il a tout de suite percuté parce qu'il est très sensible, il a dit "Ah non c'est sûr mon pauvre chat et tout et pis j'adore lire des livres avec toi." Alors ce je lui ai dit "ce soir on lit un livre les deux" Et du coup j'ai lu 2-3 livres avant qu'il aille se coucher. Et il était tout calme, tout sage, tout content qu'on lise des livres. Et puis il m'a dit j'ai adoré, etc. Et puis après il s'est couché et puis il s'est bien endormi. Il avait pas ce côté nerveux et puis ce côté... Ouais, et c'est vrai que ça... Voilà, c'est un peu pareil pour les pour les enfants, mais quand tu regardes des écrans avec eux, ben il y a des moments de qualité que tu perds, comme lire des livres le soir.

Gabriel: Ouais non, c'est sûr, je comprends.

Eléonore: Mais qu'ils en ont encore plus besoin parce que tu sens vraiment ce côté où ils sont collés à toi et où ils sont contents de lire une histoire.

Gabriel: Donc plus de proximité physique aussi c'est sûr. Et du coup il me reste que quelques questions, mais il y a certaines personnes du coup qui quand elles, elles mettent en place cette digitale détox, elles ressentent on va dire un peu un sentiment de surtout au début, un certain isolement social. J'ai l'impression que c'est pas vraiment un truc que tu as ressenti. Tu t'es plutôt retrouvée, ça t'a fait plaisir ?

Eléonore: Non bah je ne suis pas une influenceuse donc je ne peux pas poster 50 000 trucs etc. Donc là par contre sur LinkedIn, si je post pas un moment, bah là c'est vrai qu'après je perds de l'engagement, ça c'est clair. Et après il va falloir essayer de le rattraper. Donc c'est aussi ça, c'est aussi ça un peu le côté tricky, c'est que toi tu veux faire un step en arrière, mais après on te le fait payer au niveau de l'engagement, etc. C'est un peu spécial.

Gabriel: C'est sûr. C'est vrai que ça, mais t'as pas vécu sinon des moments difficiles on va dire pendant la détox ?

Eléonore: Non, non.

Gabriel: Ok, mais tu as cherché du coup des connexions plus authentiques ? C'est ça que tu me disais avec les enfants ?

Eléonore: Elles sont revenues un peu d'elles-mêmes, c'est ça qui est intéressant.

Gabriel: Elles sont revenues d'elles-mêmes. C'est intéressant. Et donc pas de pression sociale à rattraper le temps perdu... ? Enfin un petit peu avec l'engagement. Tu me disais quand même, il y a un petit peu de pression à rattraper du coup, ce que tu as perdu quand même un tout petit peu ?

Eléonore: Ouais.

Gabriel: Et du coup pour terminer, parce qu'il y a quand même un moment où tu reviens à la connexion, on va dire, de la vie de tous les jours. Et donc tu dirais que tu as quand même certaines nouvelles habitudes ? Là tu me parlais un peu de justement ce comportement avec tes enfants typiquement, donc tu as quand même repris un petit peu certaines habitudes ou tu te dis on va pas regarder le téléphone quand je parle à mes enfants ?

Eléonore: Ouais c'est ça, complètement. Parce que là tu vois quand même l'effet sur euh... assez vite. Oui et ils te le font vite remarquer "Ah mais avec ton iPhone !" etc. Alors mon mari il en ramasse beaucoup parce que des fois il est encore en train de travailler mais il est là. Et du coup, "arrête avec ton iPhone, arrête de regarder ton natel ! J'en ai marre de ton iPhone, je veux le jeter !" Et tu vois le côté "je ne suis pas pris en compte". Mais pour lui c'est un peu tricky parce qu'il est toujours en train de travailler. Donc des fois je lui dis mais va juste ailleurs, en haut, enfin un autre étage, peu importe. Mais parce que quand visuellement ils te voient, ils ont l'impression que tu es avec eux alors que finalement tu n'es pas avec eux. C'est ça, il y a quelqu'un en face de toi, mais il n'est pas vraiment présent.

Gabriel: Non, je vois très bien.

Eléonore: Mais là j'ai vu sur LinkedIn, il y avait justement quelqu'un qui parlait de l'été, puis comme quoi c'était... Voilà, nous on en avait parlé aussi également, mais qu'on retrouvait une créativité pendant les vacances, etc. Donc c'est quelque chose d'assez général où les gens, quand ils sont en vacances, ils sont créatifs. Pourquoi ils sont créatifs ? Parce qu'ils passent du temps et ils ont plus de temps en fait. Enfin, ils sont au calme et voilà du repos et tout ce qui permet du coup de réfléchir à d'autres choses, à des projets, etc. Et en fait, c'est quand on est calme. C'est d'ailleurs beaucoup de gens ont des idées sous la douche et puis en fait tout simplement parce que quand on est sous la douche, on se... c'est un moment de tranquillité et c'est à ce moment-là qu'on connecte à l'intérieur du cerveau et puis qu'on est beaucoup plus créatif. Pendant les vacances, c'est un peu aussi ça.

Gabriel: Oui, c'est sûr. Tu fais le vide, quoi.

Eléonore: Mais tu peux beaucoup plus faire le vide bah justement si t'as pas tout le temps bah systématiquement le regard posé sur l'iPhone, sur l'iPad.

Gabriel: Donc toi, oui, tu es revenue sur les réseaux d'où tu étais déconnectée. Tu savais que tu allais revenir à un moment ou un autre. C'était pas une déconnexion totale. Et à chaque fois tu le vis comment de devoir revenir entre guillemets à cette régularité dans tes connexions ? Après t'être déconnectée, c'est un truc que tu vis assez mal ou tu te dis bah je suis un peu obligé de le faire ?

Eléonore: Bah vu que c'est lié un peu au travail, du coup ça fait un peu la rentrée quoi. Mais donc du coup ça va. Mais par contre voilà, il faut juste le prendre, je me dis bon tiens, je vais pas retomber dans trop en fait. Justement, mettre quand même quelques petites barrières pour ne pas plonger tête dedans et pas en sortir. Et puis tous les soirs, et puis tout le temps l'avoir et puis tout le temps checker des trucs toutes les deux secondes.

Gabriel: Ouais ok.

Eléonore: Donc ça m'arrive des fois dans le train de prendre un livre parce que sinon je regarde des trucs ou d'écouter de la musique...

Gabriel: Et ça ça fait partie de ces barrières justement ?

Eléonore: Voilà. Sinon tu regardes tout le temps, tout le temps des choses. Donc alors que la musique, voilà, ça t'apaise, ça te fait aussi un peu t'évader, penser à autre chose, etc. Alors que ouais...

Gabriel: C'est ça, ouais, je vois très bien. Et donc ma dernière question, c'était si tu pouvais refaire une digital detox, mais du coup toi oui, vu que tu vas, tu vas carrément en refaire une là maintenant. C'est intéressant. Et pourquoi ?

Eléonore: C'est pour vivre le moment présent. Et puis faire autre chose. Ce qu'on peut faire d'autre à la place de ça.

Gabriel: Et retrouver une forme de productivité, c'est ça ? Productivité et créativité, si je comprends bien.

Eléonore: Exactement. Bah là j'ai repris des projets ou des trucs que j'avais laissé en rade depuis un petit moment. Puis je les ai, je les prends avec. Pour avancer un peu dessus, pour être un peu plus voilà. Peu importe, même si je fais... Voilà... En fait, il n'y a pas d'attente de résultat, mais c'est juste d'avancer là-dedans parce que je veux pas me mettre une deadline, des injonctions, etc. Parce qu'évidemment c'est des vacances et je veux justement pas de pression. Donc je me mets rien. Par contre d'avancer, de créer, de juste avoir l'esprit libre, etc.

Gabriel: Ok ouais, je vois très bien. Tu as raison, c'est bien. Ouais mais écoute, voilà. En tout cas, moi j'ai terminé mon petit questionnaire, c'était super intéressant, vraiment super intéressant, surtout le côté avec tes enfants etc. Merci beaucoup.