

Université de Montréal

La connexion au quotidien : réflexion sur nos temporalités

par Ariane Migault

Département de communication, Faculté des arts et des sciences

Mémoire présenté à la Faculté des arts et des sciences en vue de l'obtention du grade de maîtrise ès sciences (M. Sc.) en sciences de la communication

Juillet 2020

© Ariane Migault 2020

Université de Montréal
Faculté des études supérieures

Ce mémoire intitulé :
La connexion au quotidien : réflexion sur nos temporalités

Présenté par :
Ariane Migault

a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Line Grenier.....directrice de recherche

Thierry Bardini.....membre du jury

Lorna Heaton.....présidente-rapporteur

Résumé documentaire

Dans les médias d'information, il est de plus en plus régulièrement question, recherches scientifiques à l'appui, du danger que poserait la connexion pour tous ceux et celles qui passent trop de temps branché.e.s à des appareils numériques. Une charge normative est ainsi apposée sur la connexion et le temps. Ce mémoire explore la conception de la connexion par les personnes qui la vivent et l'interrogent au quotidien. L'objectif est aussi de comprendre comment celle-ci pourrait orienter leurs expériences du temps ou comment elle pourrait être tributaire des temporalités induites par la société.

La méthodologie de cette recherche exploratoire a pris la forme d'entrevues semi-dirigées menées à Montréal auprès de quatre personnes « connectées » et réfléchissant la connexion au quotidien. Nous nous rencontrions une fois par semaine pendant un mois et les participant.e.s remplissaient régulièrement un journal de bord qu'ils me présentaient ensuite, pour amorcer nos rendez-vous. À la lumière de l'analyse des transcriptions d'entrevues, je suggère que les participant.e.s ont en commun différentes approches de la dé-connexion. Cette dernière peut se conceptualiser en termes d'infrastructures, d'artefacts et de symboles. Aussi, différentes temporalités parcourent, modulent et sont modulées par la dé-connexion vécue comme un moyen de s'intégrer socialement et de viser un idéal de connexion (temporellement) équilibré.

Mots-clés : Dé-connexion, temporalités, gadgets numériques, technologies numériques, dé-branchement, infrastructures

Abstract

Based on various scientific studies, news media discourse address more and more regularly the danger posed by connection to all of those who spend too much time using digital devices. A normative load is therefore placed on connection and time. This research project aims to: a) explore what connection means to people whose daily lives involve being connected and questioning their connection; and b) to understand how their approach to connection may orient their experiences of time while at the same time being affected by the temporalities around which today's societies are organized.

The methodological approach that guides this exploratory research features semi-structured interviews conducted in Montreal with four "connected" people who questioned the place of connection in their daily lives. We met once a week for a month and the participants regularly filled out a logbook which they then presented to me at the beginning of each of our conversations. Based on the analysis of interview transcripts, I suggest that the participants share different approaches to dis-connection. The latter can be conceptualized in terms of infrastructure, artifacts and symbols. Also different temporalities modulate and are modulated by this dis-connection as people experience it as a means to fit in, and to aim for an ideal (time) balanced practice.

Keywords: Dis-connection, temporalities, digital gadgets, digital technologies, un-plugging, infrastructures

Table des matières

Remerciements.....	3
Liste des annexes	5
Introduction	6
PARTIE I	11
Problématisation.....	11
1. La connexion comme problème individuel	11
2. La connexion comme enjeu sociopolitique.....	18
3. Les univers de la connexion.....	24
4. La connexion comme processus temporel.....	29
Méthodologie.....	36
5. Quelques sources d'inspiration méthodologique	37
6. Méthode de collecte de données.....	40
7. Recrutement et déroulement des entretiens	47
8. Présentation des participant.e.s	49
Pierre	49
Catherine	51
Sarah.....	52
Yanis	54
9. Stratégie d'analyse	56
PARTIE II.....	59
Approches de la dé-connexion.....	59
1. Approche infrastructurelle	60
1.1 L'absence de reconnaissance des infrastructures.....	60
1.2. Les forfaits téléphoniques parfois limitatifs	63
2. Approche artefactuelle.....	65
2.1. Le lien fort aux artefacts	65
2.2. Les logiciels pour parler des appareils	69
2.3. Des stratégies pour gérer les sollicitations non désirées	72
3. Approche symbolique.....	75
3.1. La sodalité... médiatisée.....	75
3.2. La sociabilité en plein déploiement	81

3.3. La socialité... moins saillante.....	84
Temporalités de la dé-connexion	86
4. Rester dans l'ère du temps.....	86
4.1. Construction de l'opinion par le jugement itératif.....	87
4.1.1. « C'était mieux avant » : réitérer ce qui circule en boucle.....	87
4.1.2. Comparer régulièrement pour se positionner ou comment traquer l'excès.....	92
4.2. La participation au « monde connecté » actuel	96
4.2.1. Administration et professions, la connexion continue obligatoire	97
4.2.2. L'appartenance sociale par intermittence	99
4.3. Être joignable en tout temps, une nécessité	101
4.3.1. La mère monoparentale : constamment branchée	101
4.3.2. Maintenir une continuité dans les contacts à distance	103
5. Viser la dé-connexion idéale	105
5.1. Le temps horloge : quand la durée pose problème.....	106
5.2. Les temps sociaux, moments sensibles	107
5.3. Le temps vécu et sa relative élasticité	111
5.3.1. L'excès de temps	112
5.3.2. Le déficit de temps	119
5.4. L'équilibre comme un idéal	125
5.4.1. La suspension du temps	125
5.4.2. Temps de réflexion : des choix « raisonnés »	132
Conclusion.....	137
Bibliographie.....	143
Annexes	152
Annexe 1 – Certification éthique par le CERAH.....	152
Annexe 2 – Formulaire de consentement	153

Remerciements

Même si j'ai rédigé ce mémoire, il est clair que je n'aurais pu achever ce travail seule. Ces deux années d'études ont été très enrichissantes d'un point de vue professionnel évidemment, mais aussi personnel. Elles m'ont permis de découvrir chez moi une persévérance que j'avais insoupçonnée et de comprendre à quel point mon entourage est important dans l'accomplissement de mes projets. C'est avec émotion et fierté que je présente mes remerciements aux personnes qui m'ont poussée vers la réussite pendant ce parcours, souvent parsemé d'embûches et de doutes.

Ma sincère reconnaissance va aux personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce mémoire et au succès de ma maîtrise, qui conclut pour le moment mon parcours universitaire. Nombreux sont ceux et celles qui m'ont permis d'atteindre mes objectifs, mais l'appui de certain.e.s vaut d'être souligné significativement.

Avant tout, j'ai pu effectuer cette recherche grâce aux excellentes contributions des quatre participant.e.s. Je vous adresse de sincères remerciements pour votre aide dans la réalisation de ce projet, j'ai beaucoup aimé collaborer avec vous.

Un immense merci à toi Line! Tu as été pour moi une excellente Directrice de recherche grâce à tes suggestions de lecture, ta rigueur dans la correction de mon travail, ton souci du détail, ta générosité et ta bonne humeur contagieuse. Mais surtout, je tiens à te remercier pour ton soutien

psychologique, ta compréhension et ton empathie lors de mes baisses de motivation. Tu as toujours su trouver les bons arguments pour me donner le goût de continuer ce travail avec optimisme.

Ma gratitude va aux différents professeurs du département de communication de l'Université de Montréal dont j'ai eu la chance de suivre les cours. Sans aucun doute, cela a été enrichissant dans mon cheminement personnel ainsi que pour la rédaction de ce mémoire.

Je dirige des remerciements particuliers envers mes camarades avec qui j'ai eu la chance d'étudier. Iels ont été pour moi un fort soutien psychologique pendant toute la durée de ces études. Merci pour les rendez-vous de travail motivants dans des cafés branchés, pour les moments de décompression pendant nos 5 à 7 qui ne finissaient pas vraiment à 7, pour les discussions philosophiques et pour les conseils concernant la recherche. Je pense particulièrement à Quentin, Lorène, Antoine, Kévin, Fanny, Leïla et Etienne pour leur amitié et leur soutien.

Je remercie bien sûr mes parents sans qui je n'aurais pas eu l'opportunité d'étudier au Québec. Aussi, à ma famille et mes amis, un immense merci pour votre appui chaleureux et réconfortant de près comme de loin.

Liste des annexes

Annexe 1 – Certification éthique par le CERAH

Annexe 2 – Formulaire de consentement

Introduction

Google propose en 2018 le projet *Digital Wellbeing Experiments Platform* qui permettrait aux utilisateurs de trouver « un équilibre avec la technologie. » Le géant du web précise sur son site Web que la technologie devrait améliorer la vie et non en distraire, c'est pourquoi il s'engage à donner à chacun.e, les outils pour développer son sentiment de bien-être numérique en faisant en sorte que sa vie reste au premier plan, devant la technologie.

Cela ne présume-t-il pas que la vie « en-ligne » n'est pas vraiment la vie ? Les fonctionnalités proposées par le programme permettent de connaître les habitudes et la durée d'utilisation des technologies et surtout du téléphone intelligent et des applications qu'il contient. Les trois conseils de Google sont les suivantes : « Focus your time with tech. Unplug more often. Minimize distractions. » (« Digital Wellbeing through technology | Google », s. d.)

La société de conseil en conception et d'invention Special Projects qui se donne pour mission d'améliorer l'empathie, le bien-être et le plaisir de la vie par des inventions significatives a soumis à la plateforme de Google plusieurs projets. En 2019, *Paper Phone* consiste à imprimer sur une feuille les informations strictement nécessaires pour une journée et normalement accessibles sur le téléphone intelligent telles que des jeux, contacts, cartes et recettes par exemple. Ensuite pliée pour prendre autant de place qu'un mobile, le *Paper Phone* quotidien est censé répondre aux attentes du projet de Google en éloignant les individus des appareils connectés. Cela permettrait d'amorcer une « digital detox ». (« Special Projects - Special Projects | Paper Phone », s. d.)

Le MIT Technology Review et Tanya Basu (2019) s'est exprimé à ce sujet : « Paper Phone n'est pas une blague. C'est réel. » Selon la prestigieuse revue, Google souhaiterait répondre aux différentes critiques selon lesquelles le géant serait responsable en partie de la dépendance aux

technologies en encourageant les vérifications constantes du mobile et les consultations prolongées. Pourtant, comme le précise la journaliste, le cellulaire sert aussi pour des activités qui « facilitent » la vie comme les appels, les paiements et les commandes de nourriture par exemple. (Basu, 2019) Des personnes expertes en détox digitale estimerait que le *Paper Phone* n'est rien d'autre que la réinvention de l'agenda qui existe depuis longtemps, comme une sorte de nostalgie de « l'avant-technologie numérique » en somme.

Alors que les technologies numériques nous semblent, dans la société nord-occidentale, omniprésentes et souvent incontournables, on retrouve l'idée que l'on s'en sert trop. De nombreux médias d'information relaient des discours scientifiques alarmants quant à la connexion potentiellement pathogène et susceptible de nous rendre « accros ». Une émission radio animée par Catherine Perrin (2018) sur ICI Radio-Canada Première proposait d'ailleurs de parler de nos dépendances : « Comment savoir si vous êtes accro à la technologie ? » (Perrin, 2018)

Parallèlement à cette charge normative apposée à la connexion excessive par les individus, des solutions de détox digitale émergent, dont celle proposée par Google. Les inquiétudes concernant la connexion diffusées dans ces études sont dirigées essentiellement vers les comportements individuels. Le pouvoir d'action des personnes envers leurs pratiques connectées est-il réel ? Suffirait-il de s'éloigner de son cellulaire pour limiter les risques sur la santé ? Pourquoi serait-ce si difficile ?

Le projet *Paper Phone* nous propose de nous déconnecter facilement, mais communique lui-même sur un site Internet, est accessible depuis une application mobile et diffuse du contenu sur YouTube. D'ailleurs, un commentaire sous leur vidéo de présentation demandait ironiquement : « Can you print out YouTube videos? I watch a lot of them during the day » (Special Projects, 2019)

Que pensent de cette invitation, sinon cette injonction, à se déconnecter les personnes qui vivent « connectées » ? Comment ces personnes appelées à s'interroger sur leur connexion conçoivent-elles le temps qu'elles passent « connectées » ? Comment la connexion façonne-t-elle les rythmes de leur vie quotidienne. ? Telles sont les questions de départ de ce mémoire. Dans une visée exploratoire, j'y analyse comment quatre de ces connecté.e.s en questionnement, si j'ose dire, conçoivent et vivent la dé-connexion à Montréal.

L'objectif général de ma recherche est d'explorer la conception de la connexion et de comprendre comment à travers un ensemble d'objets techniques, artefacts et gadgets, sa pratique pourrait façonner et orienter les expériences du temps des personnes qui la vivent, tout en étant tributaires des temporalités induites par la société.

Dans la Partie I, je discute de la connexion telle qu'elle est connue dans la société contemporaine. D'abord, le discours médiatique est souvent axé sur les perspectives d'usages des technologies numériques jugés potentiellement excessifs et pathologiques. J'ai décidé pourtant de ne pas présumer que la connexion ne se résume qu'à l'utilisation. Ensuite en tant qu'enjeu sociopolitique, la connexion ou la déconnexion peuvent être des tactiques de répression ou des actes de résistance face au capitalisme et au pouvoir en vigueur. On peut donc voir que la dé-connexion se vit à différentes échelles et selon des perspectives distinctes. Je propose alors de considérer la connexion comme une « boîte noire », qui selon Bruno Latour (1987) est un assemblage complexe qui devient impénétrable lorsqu'il est familier (Latour, 1987). Ne pas prendre pour acquis ni sa signification ni son référent m'amène à considérer comment, comme concept, elle peut être pensée à la fois comme technologie, artefact, gadget et objet technique.

Cette problématisation se conclut sur l'exploration des temporalités qui organisent le monde social et politique, telles que la synchronicité, la polychronicité, les disjonctions temporelles et le flux de l'espace-temps. La connexion est alors vue comme un processus temporel et je suggère d'analyser les liens existants entre la dé-connexion et les temporalités qu'elle infléchit et qui l'infléchissent.

L'esquisse de la problématisation est suivie par la présentation de la démarche méthodologique qui a présidé à la composante empirique de ma recherche. J'ai réalisé une étude qualitative qui a pris la forme d'une série de rencontres hebdomadaires effectuées pendant un mois auprès de quatre personnes qui habitent Montréal et vivent et réfléchissent la connexion au quotidien. Un journal de bord rempli régulièrement par les participant.e.s amorçait les entretiens semi-dirigés. Je dresse ensuite un bref profil de Pierre, Catherine, Sarah et Yanis, les participant.e.s « connecté.e.s ». Je termine cette partie en décrivant les différentes étapes constitutives de l'analyse des données produites par le biais de la transcription des entretiens. On verra comment, à partir des questions de départ et inspirée par les littératures mises à profit dans la problématisation, j'en suis venue, à travers différents codages et regroupements, à identifier les conceptions concurrentes qu'avaient les participant.es de la dé-connexion et les principaux enjeux liés aux dimensions temporelles de leurs pratiques de dé-connexion.

Dans la Partie II, je propose dans un premier temps l'étude de ces différentes conceptions de la dé-connexion. Elle existe de manière infrastructurelle, même si celui-ci n'est pas toujours reconnu et peut bloquer certaines pratiques connectées lorsqu'elle ne fonctionne pas parfaitement. L'approche artefactuelle se dessine avec le lien fort qu'entretiennent les individus aux logiciels et aux gadgets qui meublent leurs paysages médiatiques, numériques tout particulièrement. Aussi, la dé-

connexion prend une place importante dans la vie des personnes et l'approche symbolique se réfère alors aux différents aspects de leurs relations sociales en ligne.

Dans un second temps, j'analyse les temporalités de la dé-connexion, d'abord lorsque celle-ci peut participer à l'intégration des utilisateur.rice.s dans la société actuelle lorsqu'ils se forgent sans cesse une opinion sur les gadgets numériques et la manière dont les personnes les utilisent, par les différents discours médiatiques, scientifiques et sociaux. Le monde tel qu'il est médié aujourd'hui nécessite souvent d'être branché.e.s pour répondre aux impératifs administratifs, professionnels ou aux conventions sociales. Socialement, il peut aussi être indispensable d'être joignable en tout temps et de maintenir une constance dans sa connexion. Les technologies numériques et notamment leurs applications comme les réseaux sociaux peuvent permettre d'intégrer le bon réseau au bon moment. Enfin, j'aborde la logique stratégique et la recherche d'un temps de connexion « idéal », tel qu'il pourrait répondre aux normes véhiculées par le discours ambiant. Les participant.e.s avaient à cœur de compter leur temps chronologique pour connaître leur durée de connexion. Puis, en s'appropriant ce temps, en vivant les temporalités non uniformément, ils essayaient d'atteindre un « équilibre » conscient entre déficit et excès de temps branché pour avoir un mode de vie « sain ». Certains temps peuvent être modelés pour atteindre cet « idéal » d'équilibre et d'autres semblent ancrés comme des temps sociaux débranchés. L'éloignement avec les technologies numériques enclenche alors un temps suspendu, souvent propice aux questionnements existentiels.

PARTIE I

Dans cette première partie, je vais formuler le questionnement qui guide cette recherche qualitative à visée exploratoire. La problématisation va explorer la connexion à différentes échelles, comme un problème individuel et un enjeu sociopolitique. Plus largement, les univers de la connexion ainsi que les processus temporels qui en font partie vont être étudiés. Ensuite, je vais préciser l’outillage conceptuel et méthodologique qui guident et sont mis à profit dans cette recherche. Puis, je présenterai le profil des quatre personnes « connecté.e.s », Yanis, Pierre, Catherine et Sarah, qui ont accepté de participer à cette recherche et m’ont permis, nous le verrons en deuxième partie, de répondre aux problématiques soulevées au départ.

Problématisation

1. La connexion comme problème individuel

Le terme de FOMO (*Fear of missing out*) est de plus en plus présent dans les médias ces dernières années. Il désigne la peur de rater quelque chose, une nouvelle importante ou une occasion d’interagir socialement, en s’éloignant de son téléphone cellulaire notamment. La FOMO est même entrevue comme la « nouvelle maladie du siècle » dans Madame Figaro (De Saint-Pierre, 2015a). Six mois plus tard, le même journal nous parlait pourtant d’un nouveau phénomène, la JOMO (*Joy of missing out*), qui qualifiait alors « le plaisir de lâcher les réseaux sociaux » et prenait donc le contrepied de la FOMO (De Saint-Pierre, 2015b). La créatrice de cette nouvelle notion, Christina Crook, promeut la JOMO en proposant un abonnement à sa méthode de déconnexion numérique.

What am I doing? Who is this for? To what end? (...) When not used mindfully, our tech can sap our focus, creativity and, ultimately, our impact. Today, not a day passes without a new study revealing the true costs of our screen obsession: unprecedented global loneliness, burnout and

mental distress. (...) Even Oprah is on board. “I am definitely JOMO,” she declared. (...) FOMO’s moment is over. (« Experience JOMO », 2020)

À l’ère où les appareils branchés au réseau Internet sont omniprésents dans la vie quotidienne, le nouveau « cool » serait d’en être débranché.e. Ces deux idées complexes sont présentes en même temps et valorisent des pratiques bien différentes les unes des autres.

En m’intéressant aux discours des médias d’information, j’ai constaté qu’une image négative était souvent apposée à la connexion excessive. Par exemple, sous l’intitulé « Il est temps de décrocher », le magazine québécois l’Actualité proposait au mois d’août 2018 des moyens pour se défaire d’une dépendance aux technologies avec comme question principale « Comment vaincre la dépendance à son téléphone ? » (Dubé, 2018) Aussi, le quotidien montréalais La Presse+ présentait un dossier sur la déconnexion numérique en voyage, y relatant notamment l’histoire de deux vidéastes voyageurs « condamnés à l’hyperconnexion ». (Sarrazin, 2018)

Placer le préfixe « hyper » ou « sur » devant le mot « connexion » n’est pas anodin, pas plus que ne l’est l’expression « *digital detox* » qui suggère la nécessité de se défaire d’une pratique jugée problématique, voire pathologique. Par exemple, Le Huffington Post Québec faisait référence à la « tendance “*digital detox*” : les nouvelles façons de voyager » (Gagnon, 2012), et le journal Le Monde, au « jeûne des hyperconnectés » (Rollot, 2015). Associée aux excès et à la dépendance aux drogues, la déconnexion numérique prend alors un caractère normatif et moralisateur qui accentue la connotation négative de la connexion.

Certains blogues donnent aussi des conseils et astuces pour se déconnecter au quotidien, pour « gérer son temps de manière durable », comme le montre Natasha (2018), anthropologue, qui

propose cinquante défis pour se déconnecter par paliers et se reconnecter à soi. (Natasha, 2018) Ophélie Véron (2018), chercheuse en sciences sociales, présente ses « trucs et astuces pour arrêter de perdre son temps sur Internet » avec des solutions progressives ou drastiques, comme celle de ne plus avoir de connexion Internet à domicile, par exemple. (Véron, 2018)

Des recherches se sont concentrées sur les usages des technologies numériques et ont visé à déceler les comportements addictifs, l'anxiété et la dépression en raison d'une conduite jugée inadaptée et répétitive, jusqu'à constater les mêmes processus en cas de dépendance aux technologies et aux drogues. La connexion prolongée à Internet n'apparaît pas dans le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, faute de preuve neurobiologique pour la classer comme pathologie (Turel, He, Xue, Xiao et Bechara, 2014). Elle est cependant répertoriée en tant qu'« addiction comportementale » qui augmenterait le risque de maladie et de problèmes personnels ou sociaux (Griffiths, Kuss, Billieux et Pontes, 2016). Le comportement addictif problématique a été confirmé par de nombreuses autres études (Billieux et al., 2015). Certaines précisent que cela provient des réseaux sociaux (Griffiths, Kuss et Demetrovics, 2014) alors que d'autres pointent les téléphones intelligents qui seraient « générateurs d'habitudes » de vérification (Oulasvirta, Rattenbury, Ma et Raita, 2012). La dépendance viendrait du désir d'échapper à la réalité hors-ligne (Kardefelt-Winther, 2014), ce qui augmenterait l'isolement et diminuerait la confiance en soi (Selfhout, Branje, Delsing, ter Bogt et Meeus, 2009) jusqu'à faire entrer dans un cercle vicieux de procrastination et de culpabilité avec une impression de perte de temps (Sagioglou et Greitemeyer, 2014) de même qu'à faire réduire notre niveau de bien-être (Yang et Tung, 2007). Ainsi, le tiers des Français.e.s qui recourent assidûment à leur cellulaire s'en estimeraient accros, jusqu'à ressentir de la nomophobie (*no mobile phobia*), qui est la peur d'être séparé de son mobile

(Yildirim et Correia, 2015). La moitié de ces personnes vivraient des hallucinations concernant la sonnerie du téléphone au moins une fois par semaine (Tanis, Beukeboom, Hartmann et Vermeulen, 2015). L'habitude du multitâche médiatique, l'utilisation de plusieurs appareils simultanément (Becker, Alzahabi et Hopwood, 2012), serait une réponse à la FOMO (D. Elhai, Levine, D. Dvorak et Hall, 2016). En les consultant, l'individu attendrait la bonne surprise qui pourrait peut-être faire basculer sa journée (Baker, G. Krieger et G. Leroy, 2016).

D'un point de vue cognitif, le désir d'utiliser les appareils numériques branchés à Internet serait celui auquel nous aurions le plus de difficulté à résister, plus encore que celui de manger (Hofmann, Vohs et Baumeister, 2012). Selon Magali Dufour (2018), professeure agrégée en toxicomanie à l'Université de Sherbrooke citée dans le magazine Infopresse, la consultation compulsive des appareils reliés à Internet ne serait pas banale et « pour ceux qui ont de la difficulté avec l'autocontrôle, plus de programmes de prévention devraient être mis en place » (Poiré, 2018). Les réseaux joueraient sur les besoins de popularité et de reconnaissance sociale, remplis par les commentaires et les mentions « j'aime » qui livrent une dose de dopamine, hormone du bonheur, à notre cerveau. L'utilisateur.ice mettrait en place des « stratégies autocentrées de présentation de soi » sur les réseaux pour remplir ces besoins efficacement (Zywica et Danowski, 2008).

En se penchant sur le fonctionnement des groupes et de la sociabilité en ligne, d'autres recherches ont noté que les réseaux sociaux permettraient de construire une identité numérique (C. Krämer et Winter, 2008), faisant du Web, un espace de comparaison sociale (Haferkamp et Krämer, 2010) où la valorisation ressentie augmenterait le risque de dépendance de l'utilisateur.ice (Meshi, Morawetz et Heekeren, 2013). Néanmoins, iel aurait souvent tendance à se dévaloriser (Lee, 2014), surtout sur Facebook et Instagram (Lup, Trub et Rosenthal, 2015), ce qui pourrait mener jusqu'à

la dépression (O’Keeffe, Clarke-Pearson et Media, 2011).

Francis Jauréguiberry s’est intéressé à l’usager branché dans ce qu’il qualifie de « société hypermoderne » (Jauréguiberry, 2008, p. 84). Grâce à des études réalisées sur de larges échantillons statistiquement représentatifs, il a conclu que l’urgence vécue des usages de technologies numériques telles que le cellulaire rendrait difficile la création de projets et mènerait l’utilisateur au stress, à l’anxiété et au besoin de déconnexion (Jauréguiberry, 2006). Il réfère ici au syndrome du branché, ce « mal des télécommunications », et porte un jugement négatif sur une forte utilisation des technologies numériques. Il précise que la connexion priverait les individus de leur propre temporalité et du temps de réflexivité nécessaire à la création du soi (Jauréguiberry, 2003).

Lorsque celles-ci sont relayées par les médias d’information, la plupart de ces études qui rapportent des troubles du comportement dus aux usages poussés génèrent une forte charge normative et une image négative, voire pathologique, de la connexion et des pratiques entourant les technologies numériques. La déconnexion est alors vue comme un idéal à atteindre.

Les enjeux de valorisation qui entourent les médias et les technologies semblent similaires à ceux concernant l’exposition aux jeux vidéo. Nous pouvons lire en titre du Figaro, journal d’actualité français, en 2014 que « Les jeux vidéo génèrent de l’agressivité » (« Les jeux vidéo génèrent de l’agressivité », 2014) « selon une étude menée avec plus de 3 000 participants » et parue dans le *Journal of the American Medical Association (JAMA) Pediatrics*. En 2005, Sylvie Craipeau et Bertrand Seys analysaient ce qui a été qualifié de « discours culpabilisant » sur l’usage des jeux vidéo :

Vecteurs d'addiction et de comportement violent, les jeux vidéo et Internet seraient vecteurs de psychopathologie. Nous montrerons que ce discours est, sur le fond, technophobe et que les usages « souffrants » des jeux vidéo et sur Internet sont plus liés à un déplacement sur ces objets de symptômes déjà existants. En fait, les jeux sur Internet relèvent d'une nouvelle forme culturelle qu'ils contribuent à développer. (Craipeau et Seys, 2005, p. 103)

La charge normative dont sont affublée les dites « nouvelles » technologies numériques n'est donc pas nouvelle, mais persiste pourtant sur les nouveaux artefacts et les usages qui les accompagnent.

Y aurait-il des traces de technophobie dans les discours culpabilisants concernant la connexion aux appareils numériques ?

Pour les individus ayant grandi avec ces technologies, la connexion relève pourtant de la normalité. Je suis moi-même de cette génération ayant toujours connu Internet et vu l'apparition des téléphones intelligents pendant mon adolescence. Avant d'entreprendre cette recherche, je remettais pourtant en question ma manière d'agir et me référais souvent au discours médiatique pour légitimer mes interrogations sur mes propres pratiques. Je pensais passer trop de temps à utiliser mon téléphone intelligent et je me questionnais parfois sur les loisirs qui occupaient mon temps. Je regardais de nombreuses vidéos sur YouTube et lisais des articles donnant des conseils pour être plus productive en organisant mes journées autour d'activités à haute valeur ajoutée. Les consignes pouvaient être de se lever à 5 heures 30 du matin par exemple, de réaliser les tâches difficiles en priorité, et bien sûr, de supprimer les distractions apportées par les gadgets numériques et les réseaux sociaux auxquels ils donnent accès.

Interroger « ce que les gens font effectivement avec des objets techniques » (Proulx, 2015, p. 5) a été au cœur des perspectives de la sociologie des usages, dont Serge Proulx (2015) retrace l'évolution en milieu francophone. Selon ce chercheur, l'un des acquis des travaux de ce domaine d'études réalisées depuis les années 1980 est d'avoir proposé de nouvelles manières de concevoir

l'utilisateur : « d'un utilisateur relativement naïf, on passe à un usager doté de compétences propres et multiples – l'usager étant à la fois citoyen, consommateur, producteur » (Proulx, 2015, p. 6). Il montre bien, aussi, comment les recherches ont cessé de se concentrer uniquement sur les objets techniques et leurs utilisations, pour plutôt analyser plus globalement les conditions dans lesquelles les gens évoluent lors de leurs pratiques. Face aux dispositifs techniques, ces gens sont alors vus comme des personnes compétentes, agissantes et non plus forcément manipulables - ce qui ne signifie pas de ne pas reconnaître la force de la détermination technique et l'influence des concepteurs. « L'utilisateur est investi de compétences spécifiques : non seulement il possède une maîtrise relative du dispositif technique, mais surtout, il agit de manière (à la fois) autonome et contrainte » (Proulx, 2015, p. 7).

Cette vision des perspectives d'usages nous permet d'élargir le cadrage des études précédemment citées pour imaginer que les connecté.e.s ne sont pas passif.ve.s face à une connexion qui n'est pas toujours définie comme potentiellement excessive et pathologique, mais qui mériterait d'être étudiée plus largement au sein de son contexte d'évolution. Je ne présume toutefois pas que connexion et usage sont synonymes, la notion recouvrant vraisemblablement différents ordres de phénomènes et de pratiques, comme il en sera question dans une prochaine section du présent chapitre.

Pour cette recherche, j'ai décidé de m'intéresser aux réflexions des personnes qui vivent et réfléchissent la connexion au quotidien, dans le contexte médiatique et scientifique qui tend à lui apposer une charge normative. Se profile ainsi le premier volet de mon questionnement : Comment

les personnes connecté.e.s vivent-elles la connexion dans un contexte de coprésence paradoxale de la FOMO et de la JOMO ? Dans quelle mesure font-elles preuve d'agentivité, notamment eu égard au contrôle qu'elles exercent sur leurs pratiques de connexion ? Considèrent-elles que toutes les formes de connexion mènent à l'excès ? Remettent-elles en cause leurs façons de faire et de penser la connexion face à la charge normative du discours actuel ?

2. La connexion comme enjeu sociopolitique

Des ouvrages relevant d'une tradition critique ont aussi traité de la connexion, mais en s'éloignant des perspectives individuelles. Dans ces travaux, le pouvoir de chacun.e est remis en question lorsque celui des politiques et plus largement, les matrices sociales du pouvoir, apparaissent.

La connexion peut être entendue comme branchement au réseau Internet et à ce titre être soumise à certaines tactiques de répression et de contrôle politique. C'est ainsi qu'en 2019, après plusieurs jours de manifestations en réaction aux abus raciaux perpétrés par la police contre des étudiants papous, le gouvernement indonésien, en plus d'avoir fait appel à plus de 6 000 policiers et militaires, a fermé l'accès à Internet en Papouasie occidentale. L'État a déclaré que cette coupure de trois semaines de la connexion Internet avait pour but de restaurer la sécurité et l'ordre dans la région. Cette déconnexion forcée par les autorités politiques visait une population spécifique, dans un emplacement particulier pour contrôler la circulation des informations en ligne (Lim, 2020, p. 619). Selon Marlyna Lim (2020), la déconnexion est une mesure à laquelle l'État peut recourir plus facilement dans des pays dont les infrastructures sont déficientes et où la pénétration d'Internet est plus faible. (Lim, 2020, p. 621) Les politiques publiques des systèmes répressifs peuvent exercer leur pouvoir à travers l'économie de la visibilité, en rendant visibles ou invisibles des médias, des

informations et donc des peuples par le blocage de certaines infrastructures. (Lim, 2020, p. 623)

L'accès à Internet et aux artefacts numériques devient alors une stratégie de contrôle collectif des populations. Les gouvernements peuvent ainsi faire de la déconnexion un outil politique puissant. Selon la chercheuse, en 2018, plus de 192 coupures d'Internet de ce type ont été recensées et la majorité l'ont été dans les pays du Sud, notamment en Asie et en Afrique. Ce nombre n'inclut pas les censures et les blocages de contenu pratiqués par les autorités comme des déconnexions partielles, surtout en Asie. (Lim, 2020, p. 619)

En effet, comme l'explique Séverine Arsène (2012), le parti communiste chinois a par exemple justifié la censure sur le Web au nom de la souveraineté numérique pour garantir la sécurité des internautes, le droit et la liberté d'utiliser le réseau. Alors qu'Internet est censé être un espace ouvert sans contrôle gouvernemental, du moins tel qu'il est représenté dans les démocraties du nord, la censure aiderait la gouvernance nationale sur la toile à maintenir l'ordre public et des comportements jugés responsables ainsi qu'à désamorcer les risques politiques graves. Pour cela, en Chine, les contenus sont filtrés et une licence est nécessaire à l'ouverture d'un site Internet. Séverine Arsène montre que ces mesures s'ajoutent « à l'intimidation des opposants, aux arrestations et aux fermetures de sites, qui contribuent à une forte autocensure », destinés à canaliser l'opinion publique. (Arsène, 2012, p. 4)

Dans ce type de perspectives, la capacité de contrôler individuellement sa connexion serait un leurre, ou au mieux, une pratique subordonnée à celles que façonnent des forces et des facteurs socio-économiques, politiques et culturels, notamment le statut, la classe, la nationalité, le sexe, la capacité, etc. (Tréré, Natale, Keightley et Punathambekar, 2020, p. 606)

Pourtant, la déconnexion pourrait être souhaitée par des personnes comme un signe de résistance au capitalisme et d'engagement social. Par exemple, Simone Natale et Emiliano Treré (2020) soutiennent que la déconnexion peut, dans ces cas, constituer une forme d'activisme. Elle ne serait toutefois efficace que lorsqu'elle est intégrée à un profond engagement avec les technologies numériques. Effectivement, de nombreuses applications ou appareils permettent déjà de se libérer de la connectivité permanente, comme le « dumbphone » par exemple, téléphone minimaliste à l'opposé du « smartphone », ou bien les activités de détox digitale déjà évoquées. Toutefois, ces propositions d'actions individuelles visent plutôt une élite en raison de leur coût, leur niveau d'éducation et d'accessibilité requis. Elles s'avèrent être des pauses de connexion visant souvent le retour à la connexion avec un regain de productivité, s'incluant alors dans la logique capitaliste que, par ailleurs, elles prétendent parfois vouloir remettre en cause. Dans ces cas-là, le discours de la nostalgie et du retour à la déconnexion serait utilisé par les entreprises comme une opportunité commerciale.

La connexion fonctionne comme acte critique lorsqu'elle n'a pas pour objectif l'évasion individuelle, mais bien l'engagement global avec le numérique. Par exemple, comme le discutent Natale et Treré (2020), le mouvement du printemps arabe a utilisé les technologies qui répondaient au mieux aux besoins de communication les plus importants compte tenu de la spécificité des circonstances politiques au sein desquelles ses adhérent.e.s œuvraient. Lorsque le groupe avait généré des technologies alternatives et autonomes, ou des moyens hors connexion, tels que la diffusion de tracts et l'appropriation de l'espace public par exemple, il se déconnectait des plateformes du Web et trouvait d'autres opportunités que celles qui pouvaient être censurées par les autorités.

Aussi, l'anonymat dans la connexion peut être une forme de résistance par l'utilisation de VPN (*Virtual private network*) ou de Tor¹ pour laisser le moins de « traces » possible lors des navigations et ainsi contrer la récupération des données dans un but de surveillance étatique et commerciale. Cette forme de résistance est déjà beaucoup plus répandue que la précédente. Aussi, le piratage et le fait d'adapter les différentes plateformes du Web à ses besoins sont, pour les chercheurs, des formes de déconnexion, car les internautes décident alors de ne pas suivre les logiques imposées, mais de reprendre le contrôle sur leurs navigations. (Natale et Tréré, 2020)

La déconnexion exposée ici n'est pas totale, mais vise à approfondir l'engagement critique avec les technologies numériques, elle correspond alors au désengagement numérique. Adi Kuntsman et Miyake Esperanza (2019) en parlent en refusant la dichotomie connexion/déconnexion au profit d'un continuum de pratiques. Le numérique faisant partie intégrante de notre monde et de nos organisations personnelles, sociales et politiques, on ne pourrait pas défendre un engagement hors de celui-ci. Les activistes résistent et évitent la surveillance de l'État et des entreprises du Web en désactivant des fonctionnalités ou en choisissant d'autres plateformes lorsque c'est possible. Les désengagements sont multidimensionnels et impliquent les décisions conscientes de se retirer d'espaces normatifs et de négocier sa connexion. (Kuntsman et Miyake, 2019)

Dans cette même veine, Taina Bucher (2020) remarque que si l'on imagine la déconnexion comme une résistance au fait de laisser des traces numériques, les technologies de sauvegarde rendent pourtant difficile le retrait, même temporaire, des plateformes de services en ligne. Les données restent même produites lors du « non-usage ». L'absence est aussi répertoriée et fournit alors des

¹ Tor est un réseau informatique mondial et décentralisé qui permet d'anonymiser l'origine de connexions.

informations importantes. Nous restons connectés par nos données, les cookies, les identifications demandées sur les sites, etc. (Bucher, 2020, p. 613)

Simone Natale et Emiliano Treré (2020) sont aussi critiques du désengagement numérique, car il implique que la personne possède des connaissances techniques, ce qui pourrait dès lors exclure des individus n'ayant pas les compétences ou la connexion nécessaire pour le pratiquer. (Treré et al., 2020)

En effet, les pays de l'hémisphère sud dont les populations n'ont pas ou peu accès à la connexion forment ce que Strauman et Graham (2016) ont appelé « l'Archipel de la déconnexion » (cité par Trere et al.) Comme le montre Taina Bucher (2020), la non-utilisation peut être involontaire lorsqu'il est question de fracture numérique, d'inégalités sociales ou de manque de moyens par exemple. La connexion ou la déconnexion dans ces contextes ne peuvent pas être uniquement le fruit d'un choix actif de résistance, d'autonomisation ou de participation. (Bucher, 2020, p. 611)

La déconnexion est un état de fait pour plein de gens, notamment au Sud, mais aussi au Nord et au Québec notamment, même en ville. Selon l'enquête NETendances du CEFRIO datée de 2018 dressant un portrait des tendances en matière d'utilisation du Web et du numérique au Québec, 8 % des foyers québécois ne sont pas connectés à Internet. Seulement 51 % des adultes québécois évaluent à un niveau « élevé » leur capacité à utiliser Internet. Enfin, on voit que le coût d'équipement est un frein à l'adoption du téléphone intelligent, car chez les adultes québécois ayant un revenu familial de moins 20 000 \$, 55 % en ont un contre 60 % pour ceux dont le revenu familial se situe entre 20 000 \$ et 39 999 \$. (« NETendances 2018 - Portrait numérique des foyers québécois », 2018)

Pour moduler sa connexion, encore faut-il avoir des connaissances techniques concernant les outils. La « fracture numérique » peut être forte, même dans les pays développés. Les conséquences de cet « illectronisme », « forme d'illettrisme des temps modernes » peuvent être lourdes et « causer une perte d'autonomie, un isolement ou exposer les personnes à des risques en termes de cybersécurité (...) la fracture sociale ». (Tellier, 2019)

Au-delà du savoir technique pour contrôler sa connexion, il faudrait avoir la possibilité de le faire sans que cela n'affecte sa vie professionnelle ou personnelle de manière négative. En s'appuyant sur l'actualité, Treré et al. (2020) ont trouvé que la pandémie mondiale de la Covid 19 a mis en exergue les contradictions de notre société qui vit au rythme de ce que Veronica Barassi (2019) qualifie de « participation digitale forcée » (Barassi, 2019). Alors que l'on pointe notre connexion jugée trop forte, pendant cette période de confinement et souvent de télétravail, la connexion Internet fiable et l'accès à des appareils informatiques performants « ne sont pas un luxe, mais plutôt un besoin social et un service public ». Cela s'illustre dans « nos activités de travail et de loisirs et l'infrastructure pour le maintien et le développement de nos liens interpersonnels et de nos affects. » (Treré et al., 2020, p. 606)

On voit que les enjeux de contrôle mis en avant dans la dévalorisation de la connexion sont ceux pensés à l'échelle individuelle. Il faut aussi considérer la manière dont opèrent des rapports de pouvoir sociaux, affectant à différentes échelles, les branchements, les modes d'accès et les motivations à la déconnexion. Dans quelle mesure les connecté.e.s s'interrogent-ils sur les conditions sociales, économiques et politiques plus larges de leur connexion ? La déconnexion que ces personnes entrevoient éventuellement constitue-t-elle une forme de résistance aux normes

technologiques du capitalisme mondialisé ? Telles sont les interrogations qui forment le deuxième volet de mon questionnement.

3. Les univers de la connexion

On peut remarquer à la lumière des différentes études mentionnées jusqu'ici que lorsqu'on parle de « connexion », on ne sait pas toujours exactement de quoi il s'agit. Utilisation par des personnes de différents outils de connexion et accès plus ou moins policé à des infrastructures en réseau sont parmi les visions de la connexion qui se côtoient sans que, par ailleurs, ne soit clairement défini le terme « connexion », pourtant largement utilisé.

On pourrait dire que la connexion prend des allures de « boîte noire », un assemblage complexe qui, lorsqu'il devient routinier, précise Bruno Latour (1987) « ne laisse plus entrevoir ses rouages » et voit son fonctionnement devenir impénétrable (Latour, 1987) : « seul compte dorénavant la demande que les acteurs lui adressent et ce qu'elle produit : un énoncé devenu évident. » (« La « boîte noire » monastique et la tentation de l'énoncé traditionnel (extrait) », 2007)

Il conviendrait d'ouvrir cette « boîte noire » en interrogeant la connexion et ses différentes configurations et référents. Nous savons déjà que le numérique, le téléphone intelligent, l'ordinateur et Internet entre autres sont au cœur des préoccupations, mais lorsqu'il est question de « connexion » plus largement, à quoi s'intéresse-t-on ? Qu'il s'agisse d'usages ou d'accès, pensés à l'échelle individuelle ou collective, quels en sont les objets et enjeux ?

Dans le langage courant contemporain, la connexion renvoie de quelque manière aux technologies numériques. Si l'on suit les arguments de Leo Marx (2010), le concept de « technologie » ne serait toutefois pas particulièrement approprié pour aborder la connexion dans toute sa complexité. Il estime en effet que les changements rapides et successifs ayant eu lieu depuis l'émergence des technologies numériques ont créé un vide sémantique que le terme de « technologie » comblerait en désignant désormais un concept autant qu'une chose technologique en elle-même. Avant le début du 20^e siècle, d'autres termes - machine, arts mécaniques et industries, par exemple - permettaient de nommer les nouveaux développements sociaux et culturels, notamment ceux qui étaient portés par la science et les « progrès » qu'elle rendait possibles. Mais le début du nouveau centenaire, explique l'historien, marque le recours de plus en plus courant du terme « technologie » pour désigner l'ensemble des connaissances et des équipements techniques, d'une manière qui brouille les frontières entre les composants matériels des systèmes sociotechniques d'une part, et leurs dimensions bureaucratiques et idéologiques d'autre part. Marx fournit l'exemple de la technologie automobile :

Its defining, indispensable material core was of course the internal combustion engine, plus - naturally - the rest of the automobile chassis. But surely the technology also includes the mechanized assembly lines, the factories, the skilled work-force, the automotive engineers, the engineering knowledge, the corporate structures including the stockholders and the huge capital investments, and the networks of dealers and repair facilities. (Marx, 2010, p. 575)

Si les technologies automobiles, par exemple, sont désignées par des « choses » comme l'auto, l'avion ou le train, les technologies de l'information et de la communication le sont par la télévision, la radio et l'ordinateur notamment. Lesdites « nouvelles technologies » ou technologies numériques sont typiquement représentées par les ordinateurs, mais aussi et surtout par les téléphones cellulaires et les tablettes. Cette objectivation des technologies, argue Marx, « distracts attention from the human - socio-economic and political - relations which largely determine who

uses them and for what purposes » (Marx, 2010, p. 576). Dans cette perspective, ne pourrait-on pas concevoir que la connexion comme ce qui fait le lien entre l'objet et l'ensemble de ces relations ?

Dans la mesure où la connexion renvoie de quelque manière aux choses qui permettent de se connecter, elle pourrait être le fait d'artefacts. La définition courante du mot fait de l'artefact un objet façonné par l'humain. Le terme peut ainsi être utilisé pour qualifier les outils qui permettent de consulter des sites et applications et ainsi se lier à Internet. Le concept d'artefact est au cœur de l'approche anglo-saxonne fonctionnaliste selon laquelle : « un artefact est une entité d'origine humaine conçue dans le but de répondre à un besoin. » Comme le rappelle Guillaume Latzko-Toth (2015), dans cette perspective, l'artefact comme entité peut être « abstrait ou concret, physique ou symbolique, matériel ou logiciel. » (Latzko-Toth, 2015, p. 165) Il peut exister à différentes échelles et être qualifié de « macro-artefact » lorsqu'il désigne le réseau Internet par exemple. Il est considéré comme un « instrument » lorsqu'il répond à un « schème d'utilisation » et comme un « dispositif » lorsqu'il est d'une échelle intermédiaire et représente une articulation au sein d'un système. Selon Foucault (1977), le dispositif est un réseau de différents artefacts articulés avec d'autres éléments et formant une dynamique sociale. Ainsi, « un même objet technique peut être décrit en tant qu'artefact et en tant que dispositif selon l'angle d'analyse que l'on privilégie. » (Latzko-Toth, 2015, p. 166)

Par ailleurs, ne pourrait-on pas aussi penser que la connexion pourrait renvoyer au rapport au téléphone cellulaire, à la tablette ou à l'ordinateur comme une forme d'attachement à ces gadgets des temps numériques ? William Merrin (2014) a étudié l'évolution des gadgets depuis le début des années 1850, alors que la culture industrielle et la naissance de la consommation ont contribué à la prolifération des objets techniques, d'outils et de divertissements. C'est à ce moment-là que le

terme de « gadget » a émergé. Toutefois, c'est lors de la Première Guerre mondiale que le gadget est devenu une catégorie d'objets mécaniques pratiques et économiques aux noms et usages variés, dont le caractère de nouveauté était particulièrement mis en valeur. La définition précise du gadget est restée floue, même si ses fonctionnalités étaient spécialisées. Il était associé à l'innovation et au fait de répondre à des problèmes de la vie quotidienne ou professionnelle, mais aussi à un objet d'origine amatrice et douteuse, lorsqu'il répondait à des besoins jugés « inutiles ». Les nouveaux matériaux tels que les plastiques et la démocratisation de la culture de consommation industrielle ont fait augmenter considérablement les ventes de gadgets qui se révélaient alors comme l'objet fonctionnel innovant.

Dans la foulée de la baisse des prix et de l'apparition d'équipements de plus en plus techniques, les circuits intégrés ont été placés dans des objets tels que des jouets, des appareils de téléphonie, de musique et de vidéo, ainsi que dans des électroménagers et globalement, dans de nombreux objets de consommation. Dans les années 1980, les gadgets numériques se sont développés, avec la mise en marché des premiers ordinateurs portables, des lecteurs CD (*compact disc*), des téléphones portables et des consoles de jeux. Dans les années 1990, les gadgets numériques se sont développés encore davantage dans le domaine de l'informatique domestique. Au cours des années 2000, la connectivité et la vitesse ont permis de transformer ces appareils en technologies multimédias en réseau. Avec Internet, les gadgets devenus plus « intelligents » sont considérés non seulement utiles, mais essentiels.

La transformation numérique des gadgets a changé leur définition qui reste cependant relativement floue. Ils ont perdu leur connotation d'amateurisme avec l'apparition des technologies de pointe, tout en conservant leur image d'innovation et de nouveauté qui est désormais leur principal

argument de vente. Les gadgets sont devenus hyperfonctionnels, personnels, mobiles et omniprésents, devenant des centres d'attentions personnalisés à leurs utilisateurs. (Merrin, 2014)

Les gadgets pourraient donc être au cœur de la connexion, tout comme pourraient l'être différents objets techniques, un terme « employé comme un terme générique pour désigner indifféremment un outil, un instrument, une machine, un logiciel ou plus généralement tout « artefact » considéré du point de vue de sa technicité ». (Latzko-Toth, 2015, p. 165) Comme l'explique Madeleine Akrich (2010), au-delà de leur seule technicité, les objets techniques agissent comme intermédiaires actifs entre les artefacts et les humains qui les utilisent. C'est ce qui amène la sociologue à parler de leur dimension politique :

les objets techniques ont un contenu politique au sens où ils constituent des éléments actifs d'organisation des relations des hommes entre eux et avec leur environnement. (...) Ils deviennent des médiateurs obligés dans toutes les relations que nous entretenons avec le « réel ». (Akrich, 2010, p. 205)

Les objets techniques s'adaptent pour répondre aux attentes des individus qui les utilisent, ils deviennent pratiques, mais aussi, les individus par leurs réactions s'adaptent à ces objets techniques qui médient alors leurs actions. Par les mécanismes d'ajustement réciproque de l'objet technique et de son environnement, l'objet, en les médiant, définirait des acteurs et l'espace de leurs relations. Les objets techniques produisent des modes d'organisation sociale et nous « imposent » certains cadres de pensée. Ils ne sont pas réductibles à un dispositif matériel ni aux usages de ce dispositif, mais définissent bien le rapport construit entre eux. En ce sens, parler de connexion, ce n'est pas que réfléchir aux artefacts ou à leurs usages mais aussi aux rapports qu'ils définissent.

Utiliser des vocabulaires conceptuels différents pour qualifier les technologies numériques permet de concevoir la connexion selon différentes perspectives, échelles et dimensions. Ainsi, un troisième volet de mon questionnement regroupe les questions suivantes : De quoi est fait l'univers de la connexion pour les connecté.e.s ? Qu'est-ce qui peuple leur rapport aux objets, équipements, outils, etc. qui matérialisent et médiatisent leur connexion ?

4. La connexion comme processus temporel

En 2016, un test mondial pour déterminer l'addiction au téléphone intelligent a été développé. Il reposait sur une méthode d'autoquestionnaire à remplir en ligne où étaient à indiquer ses données sociodémographiques, la fréquence d'usage de son cellulaire, le temps passé à l'utiliser et le type d'activités effectuées avec. Il s'agissait aussi de répondre à d'autres questions du type : « À quelle fréquence vos proches se plaignent-ils du temps que vous passez sur votre smartphone ? » Les résultats de cette étude réalisée à grande échelle montrent une association entre la dépendance aux téléphones intelligents, les symptômes anxio-dépressifs, et l'impulsivité. (Barrault, Duroseau, Ballon, Réveillère et Brunault, 2019, p. 55) La durée d'utilisation qui, d'ailleurs, fait l'objet d'une analyse approfondie, devient alors l'indicateur de la norme d'usage des appareils numériques.

Le temps investi dans une activité constituerait aussi un indice de sa valeur à nos yeux. C'est ce qui se dégage notamment de recherches qui distinguent, sur cette base, les activités pratiquées avec les technologies numériques et ces mêmes activités réalisées avec des « anciennes technologies », c'est-à-dire celles qui reposent sur des artefacts analogiques. Ces dernières auraient d'ailleurs plus de valeur que les premières. C'est ce que proposent André H. Caron et Letizia Caronia (2005) en prenant exemple sur l'écriture :

« Face à la standardisation de l'écriture électronique, l'écriture à la main devient le signe physique d'une certaine individualité comme d'une authenticité certaine. (...) Un billet écrit à la main (...) exprime un investissement de temps en notre faveur, donc une valorisation. C'est donc l'arrière-plan idéologique du temps comme capital suprême — idéologie incarnée précisément par les nouvelles technologies ». (Caron et Caronia, 2005, p. 19)

La durée ayant culturellement acquis de l'importance dans les sociétés capitalistes nord-occidentales notamment, ce qui dure y est jugé « meilleur » que ce qui n'est qu'éphémère - que l'on songe aux relations amoureuses, au succès ou à la popularité, par exemple. Du fait que les artefacts numériques permettent souvent de réaliser des choses plus rapidement, elles seraient alors dévalorisées.

Comme exploré précédemment dans les différentes études en sciences sociales et de larges pans du discours médiatique actuel, une norme de « bonne connexion » est véhiculée et ce qui est considéré comme connexion semble conçue principalement en terme de durée, source d'excès lorsqu'elle est considérée trop longue. Dans le discours sur la détox digitale notamment, le contrôle des pratiques individuelles impliquant des appareils numériques vise explicitement à réduire la durée de connexion pour la rendre plus « saine » au regard des risques pathologiques qui seraient encourus sinon. La tendance à juger de la qualité - son caractère plus ou moins convenable ou approprié - en termes de durée n'incite-t-elle pas à s'intéresser à la connexion comme phénomène temporel ? Ou, à tout le moins, à tenter d'en comprendre les dimensions temporelles ?

Préoccupation philosophique très ancienne, objet de traditions d'études multidisciplinaires aussi vieilles que diversifiées, le temps a été largement étudié et peut être réfléchi selon différentes approches. Le calendrier et l'horloge orientent les temporalités humaines, le « temps chronologique » étant devenu le temps universel. Un certain découpage temporel défini par les institutions est accepté au sein des sociétés, ce qui concourt à les organiser. La semaine dure

généralement sept jours, les vacances sont plutôt prises en été et pendant la période des fêtes de fin d'année dans les sociétés nord-occidentales capitalistes. Les temps de travail et les temps de repos et les loisirs, des notions qui ont leur histoire propre, contingente, en lien avec le développement même du capitalisme dit moderne, sont souvent synchronisés au sein d'un espace culturel et politique donné. Par exemple, comme le souligne Jonathan Crary (2014), la société contemporaine et le système économique capitaliste actuel feraient en sorte que les individus deviendraient des « consommateurs soumis à des contraintes temporelles où les marchés fonctionnent en continu ». Le sommeil et nos temps de « vie privée » seraient perturbés par les technologies numériques qui nous plongeraient constamment dans le travail et dans la logique commerciale, notamment par la publicité. (Crary, 2014, p. 138)

Le temps horloge pourrait donc ne plus être la seule référence temporelle. Au-delà de cette organisation institutionnalisée, les différentes activités pratiquées au quotidien peuvent modifier notre perception du temps. Les temporalités sont alors imaginées en termes de « temps vécu ».

Francis Jauréguiberry (2008) insiste sur le fait que la connexion est utilisée pour répondre à une demande d'efficacité et d'instantanéité jusqu'à densifier le temps. Un « espace sans distance et un temps sans délai [qui] se superposent peu à peu à l'espace-temps « classique » (Jauréguiberry, 2008, p. 89). Cela proviendrait avant tout du secteur professionnel touché par la compétitivité et l'urgence, qui aurait ensuite contaminé la sphère privée, de sorte que les individus souhaiteraient aussi « amortir » leur temps libre pour réussir dans la société individualiste. (Jauréguiberry, 2003, p. 3) Ainsi, la connexion serait nécessaire pour répondre aux attentes d'accélération généralisée de notre société. Par contre la déconnexion serait une pratique motivée par le souhait d'échapper à la surdétermination à maintenir ses rôles et statuts par les interactions en ligne. Cette volonté

individuelle serait une réponse à la « fatigue technologique », au trop-plein d'information, « une sorte de fuite alimentée par un désir de souffler, de reprendre son rythme ou de préserver un temps à soi » (Jauréguiberry, 2014, p. 21).

Judy Wajcman (2015) souligne pour sa part que le discours actuel exprime un manque croissant de temps dans nos vies alors que les « machines modernes » que nous utilisons avaient pour objectif de nous en faire gagner. Alors que le temps chronologique pourrait paraître égalitaire avec des journées qui font toutes 24 heures, en réalité, lorsqu'il est vécu, le temps serait soumis à la souveraineté temporelle, un aspect crucial de l'autonomie individuelle. Nos rythmes de vie sont entrelacés avec différents objets techniques, la détox digitale ne pourrait pas régler le « problème » de nos temps ressentis comme accélérés. D'ailleurs, le fait de vouloir vivre un temps ralenti par la déconnexion numérique nous confronte à l'approche dominante qui consiste à ordonner et à gagner du temps. (Wajcman, 2015, p. 11) Selon elle, ce désir de « vitesse » fut intégré à la conception des technologies numériques, par le biais de l'automatisation notamment, mais les objets numériques ne pourraient pourtant ni accélérer ni ralentir le temps ; c'est bien notre perception du temps tel que nous le vivons qui varie. L'auteure propose de s'éloigner de la dichotomie extrême selon laquelle les technologies seraient soit libératrices, soit asservissantes. Pour elle, le temps est une entité sociale, tout comme le sont les technologies. Nous ne pouvons donc plus les penser séparément, mais plutôt analyser la détermination sociale du temps comme intégrée à ces technologies et tissée dans nos vies : « Les technologies jouent un rôle central dans la constitution des régimes temporels, car notre expérience même de l'action humaine et du monde matériel est médiatisée par la technologie. » (Wajcman, 2015, p. 2) Le temps et les technologies ont alors des implications plus largement politiques, car ils sont ancrés dans les institutions et façonnés par les forces sociales,

économiques et politiques. Quel rôle jouerait alors le contexte économique et politique actuel dans ce vécu du temps ?

Selon André H. Caron et Letizia Caronia (2005), l'utilisation des technologies numériques nous ferait naviguer facilement du présent, au passé et au futur. L'instantanéité dans notre connexion instaurerait un « temps réel ». Nous serions souvent en train d'effectuer plusieurs tâches à la fois,

les nouvelles technologies, notamment l'ordinateur personnel et Internet, nous permettent et nous forcent d'une certaine façon à nous mouvoir dans un temps simultanément multiple, que l'on pourrait qualifier de polychronique. (Caron et Caronia, 2005, p. 32)

Cette simultanéité qui aurait façonné la mondialisation technologique et économique notamment est toutefois à nuancer. L'étude de Katrien Pype (2019) basée sur des recherches ethnographiques réalisées à Kinshasa, capitale de la République démocratique du Congo, explore la politique temporelle de la « modernité électronique » dans un pays du sud. La déconnexion à Internet y est souvent involontaire, car le fruit d'interférences politiques, du manque de moyens et de difficultés matérielles dues aux infrastructures déficientes. Ainsi, le simple fait d'être connecté.e.s à la modernité électronique ne garantit pas le partage de la même temporalité dite « globalisée ». Les différents appareils technologiques interagiraient avec l'expérience urbaine locale et pourraient produire des simultanéités et des synchronicités, mais aussi des disjonctions temporelles. Ces constats empiriques amènent la chercheuse à la conclusion que la synchronicité technologique ne conduirait pas toujours à la synchronicité sociale. (Pype, 2019)

Accélération, lenteur et synchronicité ne sont pas non plus pour Sarah Sharma (2014) des ressentis universels caractérisant les temporalités contemporaines. Pour cette chercheuse, nos perceptions du temps ne seraient pas le fruit de choix personnels présumément libres, car nous devons composer avec la synchronisation portée par les institutions et différents systèmes de pouvoir. Nos

temporalités ne seraient pas uniformes, mais se recalibreraient sans cesse pour se synchroniser avec celles des autres et s'intégrer à l'ordre temporel plus large de contextes politiques et économiques spécifiques. (Sharma, 2014) Elle montre que nos expériences du temps, au sein d'un même espace physique, dépendraient de notre position dans l'économie plus vaste des valeurs temporelles où chaque forme de travail aurait une place particulière dans le flux du temps-espace.

Par exemple se distingueraient les temporalités du chauffeur de taxi qui attend à l'aéroport pendant des heures d'une part, de celles de l'homme ou la femme d'affaires, d'autre part, un.e client.e pressé.e qui profitera du trajet pour passer quelques coups de fils urgents et qui n'a pas une minute à perdre. La multiplicité des temporalités qui dépendent en quelque sorte les unes des autres serait au cœur du capitalisme contemporain et le temps aurait une valeur politique associée à nos rôles sociaux.

It is not about gender and time, race and time, or sexuality and time as if time could be additive to identity. Instead, time is foreground as an always-already intersecting form of social difference. In terms of a political economy of time it provides insight into the processes where bodies are differently valued temporally and made productive for capital. (Sharma, 2013, p. 317)

Alors, l'économie politique du temps construirait aussi nos manières de vivre la connexion et la déconnexion.

Annette Markham (2020) expose que les technologies d'interactions connectées à Internet perturberaient le temps, le faisant passer d'un flux universel et linéaire à une variable instable. Elle fait du temps un « *central and shifting factor* » de la digitalité. Elle illustre cela par l'exemple des répondeurs téléphoniques qui nous permettaient autrefois de filtrer et refuser une communication alors qu'aujourd'hui nous interrompons parfois des conversations pour répondre à ces sollicitations. Selon elle, nous pensons désormais manipuler le temps en fonction de nos objectifs

en accélérant ou ralentissant nos rythmes. Elle prend ici l'exemple des conversations en ligne auxquelles nous pouvons participer lorsque nous le souhaitons, par l'utilisation des applications de messagerie instantanée. Les temporalités seraient en fait accélérées ou perturbées, mais nous n'aurions pas le contrôle sur celles-ci, car elles seraient en réalité contrôlées par les infrastructures de la vie numérique, telles que les paramètres de nos connexions et réseaux notamment. (Markham, 2020, p. 10)

Certain.e.s chercheur.e.s voient la connexion comme une expérience personnelle qui rythme notre quotidien, d'autres montrent les temporalités qui organisent le monde social et politique plus largement et que ces enjeux seraient centraux dans nos manières de vivre la connexion notamment. Plusieurs conceptions des temporalités coexistent et peuvent être enchevêtrées, telles que la synchronicité, la polychronicité, les disjonctions temporelles, le flux du temps-espace. Quelles sont celles qui orientent les pratiques de connexion des « connecté.e.s » ? Comment est-ce le temps chronologique et le temps vécu organisent-ils leurs activités (dé)branchées ? Comment la connexion module-t-elle leurs expériences du temps qui passe ? Ainsi se dessine le quatrième et dernier volet de mon questionnement.

L'objectif général de mon projet de recherche est d'explorer la conception de la connexion chez les personnes qui la vivent et l'interrogent au quotidien. Le but est aussi de comprendre comment la connexion telle qu'elle se pratique à travers un ensemble d'objets techniques, artefacts et gadgets pourrait façonner et orienter les expériences du temps de ces personnes tout en étant tributaires des temporalités induites par la société. Il s'agit dès lors d'analyser les liens existants entre la déconnexion et les temporalités qu'elle infléchit et qui l'infléchissent.

Méthodologie

Comment la connexion, telle qu'elle est conceptualisée par les personnes qui la vivent et l'interrogent au quotidien, pourrait-elle orienter, leurs expériences du temps tout en étant tributaires des temporalités induites par la société ?

Les questions spécifiques de cette recherche sont les suivantes : Comment les personnes connecté.e.s vivent-elles la connexion face à la charge normative du discours actuel ? Dans quelle mesure font-elles preuve d'agentivité, notamment eu égard au contrôle qu'elles exercent sur leurs pratiques de connexion ? Dans quelle mesure s'interrogent-elles sur les conditions sociales, économiques et politiques plus larges de leur connexion ? Leur éventuelle déconnexion constitue-t-elle une forme de résistance aux normes technologiques du capitalisme mondialisé ? De quoi est fait leur univers de la connexion et qu'est-ce qui peuple leur rapport aux objets, équipements, outils, etc. qui la matérialisent et la médiatisent ? Quelles sont les temporalités qui orientent et sont tributaires des pratiques de connexion des « connecté.e.s » ?

Le cheminement méthodologique qui a présidé cette recherche empirique a été basé sur des rencontres avec des « connecté.e.s ». Il s'agit d'une recherche qualitative impliquant quatre participant.s avec lequel.le.s j'ai réalisé sur une base hebdomadaire des entretiens libres - de trois à cinq par participant.e, basés sur le carnet de bord que chacun.e a tenu au cours d'un mois complet. Je vais aborder dans un premier temps les sources d'inspiration qui m'ont guidée dans la méthodologie de cette recherche. Ensuite, je présenterai les méthodes de collecte de données utilisées, puis je présenterai les participant.e.s de la recherche. Enfin, j'expliquerai le déroulement des entretiens et la stratégie d'analyse employée.

5. Quelques sources d'inspiration méthodologique

J'ai décidé pour cette recherche de m'intéresser aux personnes qui vivent et interrogent la connexion au quotidien. La méthodologie qualitative me paraissait appropriée pour comprendre la conception de la connexion chez les individus, car elle permet de prendre en compte non seulement l'objet d'étude en tant que tel, mais d'aborder aussi l'environnement au sein duquel il évolue. En prenant en compte le contexte, cette approche admet que plusieurs vérités en mouvement peuvent coexister. Pour «révéler les structures significatives internes au monde vécu» (Anadón, 2006, p. 19), Marta Anadón (2006) propose de privilégier la collecte des données qui va s'intéresser à la singularité des participant.e.s. Pour cela, les instruments de collecte de données préconisés étaient les entretiens, les récits de vie et les écrits réalisés par les participant.e.s. Elle préconise souvent une approche multiméthodologique pour enrichir les résultats. (Anadón, 2006) W. J. T. Mitchell et al. (2015) pensent que cela permet de confirmer les explications des participant.e.s, de combler les lacunes et d'explorer les divergences au sens de l'étude. (Mitchell et al., 2015)

Ainsi, je me suis intéressée à différents travaux pour étoffer mon projet méthodologique. Souhaitant étudier les temporalités telles que vécues par les individus, je me suis tournée vers Sarah Pink (2012) qui défend l'idée que le quotidien reposerait sur une temporalité cyclique des événements et des interrelations entre les flux matériels et immatériels créant les «rythmes» de la vie domestique dans l'environnement spatio-temporel de la maison. Elle préconise des méthodes de recherche dynamiques pour étudier la routine quotidienne en action. Grâce à ses ethnographies sensorielles, méthodes de recherche ayant recours au visuel, elle a étudié la génération de modes de vie plus durables au quotidien à travers la conception que l'utilisateur peut avoir de nouveaux produits et services. (Pink, 2012) Sa démarche de recherche m'a semblée intéressante et pertinente

puisqu'elle tient compte de l'objet de recherche « vivant » et étudie les vies domestiques au sein de leurs environnements et de leurs mouvements cycliques. Dans le cadre de cette étude, il me paraissait donc important de suivre des personnes vivant et réfléchissant la connexion au quotidien. Comme l'a fait la chercheuse, le processus de récolte de données a eu lieu en partie sur le lieu de vie des participant.e.s. Pour des raisons pratiques et éthiques, je ne me suis pas rendu moi-même chez elles et eux, mais leur laissant un journal de bord, iels avaient un lien permanent, pendant leurs routines quotidiennes, avec la recherche et pouvaient y noter des réflexions utiles à mon analyse.

Mitchell et al. (2015) ont aussi utilisé des ethnographies sensorielles. Le matériel visuel était proposé par les participant.e.s lorsqu'ils reconstituaient leur routine en vidéo pour étudier l'usage des médias numériques au quotidien. Cette méthode, au cœur de la vie domestique, permettait d'étudier l'environnement quotidien des individus d'une perspective éémique. L'ethnographie sensorielle implique une rencontre collaborative entre chercheur.e et participant.e, qui s'est traduite par des vidéos filmées au domicile pendant leur conversation. Mitchell et al. (2015) ont par la suite considéré cette intervention comme perturbatrice du quotidien et de la réalité de l'individu. (Mitchell et al., 2015) Pour recueillir des données issues de la réalité vécue par les personnes connecté.e.s, je ne voulais pas intervenir au sein de leur lieu de vie. Comme précisé précédemment, pour des raisons pratiques et éthiques, mais aussi pour perturber le moins possible leur vie par mon intervention au domicile, j'ai privilégié de recueillir des réflexions fournies par les participant.e.s elleux-même.

Ensuite, je me suis intéressée à la méthode proposée par Kateřina Sv. Gillárová et al. (2014) qui impliquerait au mieux les participant.e.s dans le projet de recherche en un temps limité. Il s'agit de l'ethnographie visuelle, une recherche effectuée à partir de photographies prises par les participant.e.s. Cette production permettrait l'expression de la subjectivité et de la réflexivité. (Gillárová, Tejkalová et Láb, 2014) Selon Marcus Banks (2007), la recherche en sciences sociales serait plus riche lorsqu'elle étudie des images produites par les sujets de recherches eux-mêmes, car cela permettrait d'obtenir d'authentiques aspects de la réalité qui ne sont pas facilement accessibles autrement. Elle aurait permis de comprendre les routines, l'environnement de l'individu et d'enrichir les entretiens en faisant de la photographie un support de pensée et de souvenirs. De plus, en y participant activement, les personnes seraient plus intéressées par l'étude. Cependant, le sujet pourrait aussi vouloir cacher des aspects de son quotidien en donnant une image souhaitable de ses habitudes en photo. C'est pourquoi les participant.e.s ne doivent pas être traités comme des conteneurs d'informations, mais être inclus.e.s dans le processus de recherche et informé.e.s pour se sentir en confiance. (Banks, 2007 ; Gillárová, Tejkalová et Láb, 2014) La méthodologie privilégiée par ces chercheur.e.s m'a inspirée pour cette recherche car, pour rendre compte de l'univers de la connexion et les temporalités telles qu'elles sont vécues par les personnes connecté.e.s, il m'a paru très pertinent de laisser les participant.e.s s'exprimer. Toutefois, ce n'est pas tant par le recours à des photographies que j'ai privilégié que le journal de bord (qui pouvait inclure des dessins ou des images).

Enfin, je me suis appuyée sur le texte de Naomi Pocock et al. (2009) qui ont donné la liberté aux individus de s'exprimer verbalement quant à leur propre réalité en réalisant un journal vidéo et en choisissant les scènes qui, selon eux et elles, valaient la peine d'être exposées. La méthode du

journal de bord minimiserait l'influence du ou de la chercheur.e puisqu'elle permettrait aux participant.e.s de représenter et interpréter leur propre vision de la réalité sur la base de leurs significations personnelles et de leur réflexivité en fournissant les données pour la future théorisation. (Pocock, Zahra et McIntosh, 2009) Les méthodes qui ont présidé à la réalisation de mon travail empirique ont été particulièrement inspirées par celles mises de l'avant dans ce dernier écrit.

6. Méthode de collecte de données

La méthode que j'ai privilégiée est celle de l'entretien. Plus précisément, j'ai procédé à des entretiens semi-dirigés. Comme le précisent Norman K Denzin et Yvonna S Lincoln (2017), il s'agit de rencontres en personne qui permettent un contact direct entre le ou la chercheur.e et le ou la participant.e et, donc, la flexibilité conversationnelle. Ce type d'entretien serait un juste milieu entre des entrevues standardisées où les significations vont souvent au-delà des cadres d'interprétation définis et des entrevues non structurées qui ne soulèvent pas forcément les questions et préoccupations attendues pour la recherche. L'avantage principal des entretiens semi-dirigés est donc d'avoir une latitude importante pour la personne interrogée tout en servant l'objectif de productions de connaissances par l'encadrement de l'interaction. Une des limites présentées par les chercheur.e.s concernant cette méthodologie concerne le rapport de domination entre les deux acteurs de la recherche. La personne qui dirige l'entretien, même si elle laisse une grande liberté aux participant.e.s, détermine quand même le sujet de la rencontre, pose des questions et met fin à la conversation. L'entretien n'est donc pas une fin en soi, mais bien le moyen d'atteindre les fins de la recherche. (Denzin et Lincoln, 2017)

Aussi, comme le présente Kathleen Riach (2009), la difficulté de l'entretien se trouve dans le fait de rendre compte de la « vision du monde » d'une autre personne. Souvent, la réflexivité est reconnue en ce qui concerne la dynamique entre le ou la chercheur.e et les participant.e.s, mais il s'agit alors « d'autoréflexivité », une fois de plus réalisée par le ou la chercheur.e, ce qui pourrait causer un biais supplémentaire à la recherche. L'auteure propose alors de reconnaître la valeur des participant.e.s comme des sujets réflexifs. (Riach, 2009)

À ce propos, inspirée notamment par les travaux de Mitchell et al. et de Pocock et al. exposés précédemment, j'ai demandé aux participant.e.s de produire un journal de bord s'inscrivant dans le processus itératif inspiré de la démarche des histoires de vie qui impliquent souvent plusieurs rencontres. Dans le cas de cette recherche, elles ont été échelonnées hebdomadairement, sur un mois. Effectivement, le but était de laisser aux participant.e.s le temps de réfléchir la connexion au sein de leurs quotidiens, pour cela, plusieurs rencontres rapprochées temporellement étaient adéquates pour espérer un retour réflexif et une pensée développée sur plusieurs rendez-vous. Aussi, ayant pour projet de recherche l'exploration des temporalités telles que vécues par les individus connectés, le fait de se rencontrer une fois par semaine permettait de l'inscrire comme un rendez-vous fixe dans leur organisation. Nous nous rencontrions (pour trois participant.e.s sur quatre) toujours à la même heure, le même jour de la semaine, au même endroit. Le journal de bord permettait alors, à chacun de nos rendez-vous, de rendre compte d'une semaine complète, point de repère significatif dans la société nord-occidentale.

Cependant, après quelques entretiens, j'ai réalisé qu'à l'instar des photos dans les démarches recourant à la technique de la photo-élicitation, le journal de bord servait de points départ à nos échanges et que leurs différents composants établissaient en quelque sorte l'ordre du jour des

entretiens. En effet, cette technique est basée sur l'insertion de photographies dans l'entretien de recherche. Comme le précise Douglas Harper (2002), cette méthode permet la collaboration entre le ou la chercheur.e et le ou la participant.e lorsqu'ils discutent de la même chose ensemble. (Harper, 2002) J'ai remarqué, de la même manière que Fabienne Duteil-Ogata (2007) que la présence du journal de bord établissait un rapport souple et convivial lors de la rencontre en induisant une « relation triangulaire » entre le ou la chercheur.e, le ou la participant.e et le carnet. Les deux personnes étant toutes les deux associées à l'artefact, cela instaure un échange riche. (Duteil-Ogata, 2007) Éva Bigando (2013) a montré que la photo-élicitation permet aussi de rendre réflexif le regard des participant.e.s à la recherche. C'est exactement sur ce point que péchait l'entrevue semi-dirigée selon Kathleen Riach. Eva Bigando trouve que les participant.e.s sont rassuré.e.s, car ils parlent d'un support connu, la photographie et dans le cas de cette recherche, le journal qu'ils ont eux et elles-mêmes rédigé ou dessiné. Aussi, les participant.e.s ont ainsi l'impression de collaborer plus étroitement à la production des données nécessaires à l'analyse. En appuyant l'entretien sur la subjectivité du regard des participant.e.s, on leur permet une meilleure réflexivité et un intérêt accru pour le processus de recherche. (Bigando, 2013)

Finalement, le contenu des journaux de bord rédigés par les participant.e.s n'a pas été analysé en tant que tel puisqu'il était évoqué tout au long des entretiens et donc retranscrit à partir des enregistrements audio. Il a cependant informé les résultats de cette recherche.

Le premier entretien semi-dirigé m'a servi à rassembler des données sociodémographiques concernant l'âge, les occupations, la famille, etc. des participant.e.s. Je les ai éclairé.e.s sur l'étude effectuée, nous avons commencé à créer des liens et je les ai encouragé.e.s pour la recherche à venir. J'ai préféré les laisser me proposer un point de rencontre public pour les accommoder. De

cette manière, iels avaient plus de chance de se sentir à l'aise lors de nos entretiens en privilégiant un endroit où iels se sauraient confortables. Cette première rencontre a été pour moi l'occasion de me présenter, d'expliquer mes intérêts de recherche, en quoi consistait mon projet et ce qu'impliquait leur participation. J'ai répondu à leurs éventuelles interrogations et je les ai éclairé.e.s sur les questions d'ordre éthique avant de procéder à la signature du formulaire de consentement (sur lequel je reviens plus loin). J'ai aussi abordé une première fois leur rapport à la connexion en leur demandant pourquoi iels ont voulu participer au projet. Ce fût aussi le moment de leur confier un carnet et un stylo chacun.e, en leur demandant de tenir régulièrement un journal de bord pour y rendre compte de leurs réflexions sur la connexion.

Pocock et al. (2009) se réfèrent à l'anthropologue Margaret Mead (1975) qui précise que l'on ne pourrait pas exiger que l'individu ait l'habileté d'écriture d'un.e romancier.e ou d'un.e poète. (Mead, 1975) Je les ai donc rassuré.e.s sur le contenu attendu pour la rédaction, avec pour consigne de s'exprimer librement sur le carnet, au minimum trois fois par semaine. Je ne les ai pas dirigé.e.s sur la connexion ou la déconnexion, mais je les ai laissés libres de leurs réflexions, en essayant d'apposer le moins de charges normatives possible. Pour permettre un cheminement inductif, j'ai effectivement laissé la définition de la connexion très ouverte, laissant aux individus la possibilité d'interpréter ce terme à leur manière. Cet outil simplifiait la transmission des données et permettait aux participant.e.s de choisir les données qu'iels me communiquaient à l'avance, par la prise de notes réalisée à domicile. Je ne souhaitais pas contraindre leur routine en exigeant un format particulier. Par exemple, en demandant d'y inclure des photographies ou vidéos, iels auraient peut-être été tentés d'utiliser leur cellulaire et je ne souhaitais pas intervenir dans leurs habitudes d'utilisation des appareils numériques. Ainsi, le carnet leur conférerait une grande liberté au niveau

de la description, narrative ou non, du format et du style. Ils pouvaient y insérer des images, plans, dessins, poèmes, recettes, emplois du temps et textes descriptifs, par exemple. Laisser un moyen d'expression ouvert aux participant.e.s permettait l'émergence des réflexions personnelles.

Toutes les semaines pendant un mois, une rencontre était organisée individuellement avec les participant.e.s pour échanger sur leurs expériences et leurs réflexions. Les participant.e.s et moi nous rencontrions au lieu et à l'heure dont nous avions convenu. J'arrivais un peu en avance, pour pouvoir m'installer, ouvrir mon cahier de prise de notes et préparer mon téléphone à l'enregistrement audio. Une fois le ou la participant.e sur place, je lui commandais la boisson de son choix et nous discutons informellement pendant quelques minutes pour prendre des nouvelles depuis notre dernier rendez-vous. Ensuite, je lui demandais si je pouvais démarrer l'enregistrement audio, avant qu'il me présente le contenu de son journal de réflexions. Le carnet servait d'aide-mémoire et de support de conversation et aidait l'individu à s'exprimer à propos de son cheminement personnel, ses pratiques et son ressenti.

Ces rencontres étaient aussi l'occasion d'entretenir le lien des participant.e.s et avec le projet, mais aussi de répondre à leurs questionnements éventuels. Mes contributions restaient ponctuelles. Je conservais le rôle d'interlocutrice intéressée pour laisser la voix des participant.e.s dominante et les encourager à interpréter leur propre comportement. Nos rencontres étaient majoritairement menées par les participant.e.s, car le carnet était le support de nos conversations. Je commençais toujours par leur demander de m'expliquer ce qu'ils y avaient noté et comment c'était passé leur semaine. Au besoin, je rebondissais grâce à des questions de suivi ou d'éclaircissement. Le contenu

des entretiens variait ainsi d'une semaine à l'autre en fonction de la trajectoire de réflexion et des expériences des participant.e.s.

Tout de même, les entrevues étaient orientées par trois grandes thématiques. Celles-ci furent ensuite alimentées par les réflexions des participant.e.s au fur et à mesure que se déroulaient les entretiens.

Figure 1. Thématiques des entretiens

Thèmes	Questions pour les participant.e.s
Conception de la connexion	<p>Qu'est-ce que signifie être connecté.e pour vous ?</p> <p>Avez-vous toujours été connecté.e?</p> <p>L'avez-vous toujours été de la manière dont vous l'êtes aujourd'hui ?</p> <p>S'il y a eu des changements, lesquels et comment vous les expliquez-vous ?</p> <p>Quels sont, pour vous, les avantages ou les bienfaits de la connexion ?</p> <p>Quels sont, pour vous, les désavantages ou les problèmes liés à la connexion ?</p> <p>Est-ce quelque chose que vous discutez avec vos ami.es? Votre famille ? Vos collègues de travail ?</p> <p>Qu'est-ce qui vous amène à questionner votre connexion ? Quelles interrogations avez-vous par rapport à la connexion ?</p>
Rythmes quotidiens et individuels	<p>Pouvez-vous me décrire une journée typique pour vous ?</p> <p>Quand pensez-vous à vous connecter particulièrement ?</p> <p>Vivez-vous des journées sans connexion ? Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ?</p>

Rôles sociaux	<p>Quel genre d'actions effectuez-vous généralement sur vos appareils numériques lorsque vous êtes connecté.e chez vous ?</p> <p>Vos habitudes de connexion ont-elles changé au cours des dernières années/mois/semaines ? Comment ?</p>
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Au terme de ce mois, j'ai récupéré les journaux de bord et pour notre dernière rencontre, comme le préconisent Pocock et al. (2009), j'ai proposé une carte mentale sur une feuille de papier. Ce schéma était la simplification de mon analyse préliminaire des retranscriptions des entretiens avec un.e participant.e. Pour cela, j'y ai noté les thèmes principaux dégagés, je les ai reliés et les illustrés en fonction de ce qu'il avait abordé précédemment. Ce retour réflexif a servi de cadre à notre dernière rencontre. Les participant.e.s ont pu modifier la carte en supprimant ou en ajoutant des points au besoin. De plus, nous avons échangé sur l'expérience et approfondi certains aspects pour que je comprenne le sens qu'ils voulaient leur donner. Le processus itératif a permis la construction d'un cercle de compréhension riche et fiable (Pocock et al., 2009).

Ma méthodologie de recherche a été validée par le Comité d'éthique de la recherche en arts et humanités (*CERAH*) (voir annexe 1). Elle soulève des considérations en termes de responsabilités de mon rôle de chercheuse envers les participant.e.s et leurs réflexions personnelles. Un formulaire de consentement (voir annexe 2) a été signé par les individus qui pouvaient néanmoins se rétracter et décider de mettre fin à la recherche dès qu'ils le souhaitaient.

7. Recrutement et déroulement des entretiens

Le terrain de recherche était la ville de Montréal, pour faciliter la rencontre avec les participant.e.s grâce aux moyens de transport en commun et les distances réduites. Au-delà de l'aspect pratique, le fait de faire dans une ville avec laquelle je suis familière m'a permis de décoder plus facilement les réflexions des participant.e.s. Sarah Sharma (2013) avait axé sa recherche sur un centre urbain où la connexion est fortement présente pour faciliter sa collecte de données. (Sharma, 2013)

J'ai posté l'annonce de recrutement le 29 mars 2019 sur LinkedIn et sur Facebook, sur mon profil personnel et sur différents groupes fermés d'étudiant.e.s de l'Université, et un groupe d'expatrié.e.s vivant à Montréal dont je faisais partie.

L'annonce était la suivante :

Vous êtes souvent en réflexion concernant votre connexion aux technologies numériques ?
Vous parlez français, vivez à Montréal et avez plus de 18 ans ?
Vous seriez intéressé.e à en discuter avec moi ?
Vous pourriez devenir l'un.e des participant.e.s de la recherche que j'ai entreprise sur la connexion numérique au quotidien, dans le cadre de mes études de maîtrise en communication à l'Université de Montréal.
(Cette recherche sera confidentielle et encadrée par un formulaire de consentement écrit.)
Vous pouvez communiquer avec moi pour de plus amples informations par message privé ou par courriel
Pourriez-vous partager cette annonce à votre réseau s'il vous plaît ? Merci beaucoup !

En retenant les premières personnes qui sont entrées en contact avec moi, j'ai recruté rapidement trois participant.e.s adultes, vivant à Montréal, parlant français et ayant amorcé une réflexion concernant leur rapport à la connexion. Après quelques courriels échangés, je leur ai envoyé le formulaire de consentement de la recherche, puis nous nous sommes donné rendez-vous pour la première rencontre. Le quatrième participant a été recruté une semaine plus tard. Je l'avais croisé quelques fois, car il travaillait à la boulangerie au coin de ma rue, mais je ne le connaissais pas personnellement. Nous avons un ami en commun, son collègue de la boulangerie, qui lui a parlé de ma recherche et il fut intéressé d'y participer.

Toutes les méthodes évoquées insistent sur l'importance de la relation de confiance entre le ou la chercheur.e et les participant.e.s. Chacune des approches citées a été complétée par des entretiens basés sur l'empathie et l'écoute active. Comme le précisent Pocock et al. (2009), la confiance entre le ou la chercheur.e et les participant.e.s permettrait de faire émerger la profondeur de réflexion personnelle dans les données. L'écoute active lors des entretiens exige de vaincre les préjugés et les stéréotypes qui sont non productifs. Pour éviter que la conversation soit dirigée par le ou la chercheur.e, il faut beaucoup laisser la parole aux participant.e.s. Il faut reconnaître l'influence et la perspective du ou de la chercheur.e dans son contexte particulier de recherche, car son influence est forte et les résultats ne peuvent être fiables que lorsqu'elle est reconnue. (Pocock et al., 2009)

Certains indices peuvent me faire penser que les participant.e.s se sentaient à l'aise pendant nos rendez-vous. D'abord, à la fin de nos rencontres, participant.e.s m'ont tou.te.s confié avoir trouvé cette période de réflexion concernant leur connexion ayant un impact positif sur leur vie et leur quotidien. De plus, les rencontres se sont toutes bien déroulées, nous avons ri parfois et l'atmosphère générale était plutôt détendue. Je pense avoir recueilli des propos sincères et plutôt libérés, iels ont répondu à toutes mes questions de manière plutôt détaillée et spontanée. Pierre m'a même envoyé une musique un soir entre deux de nos rencontres. Elle lui faisait penser à la recherche et m'a dit qu'elle décrivait son état d'esprit actuel, il s'est confié à moi sur ses interrogations personnelles. Je pense que Yanis était le participant qui était le moins à l'aise pour exprimer ses réflexions quant à la connexion. Il cherchait à formuler des réponses qui puissent être de « bonnes réponses » pour mon travail de recherche, cela laissait penser qu'il s'autocensurait parfois.

Les autres, tu as une petite idée de ce qu'ils vont faire ? (...) Je ne sais pas si ce que je suis en train de dire ce sont des trucs qui n'ont pas rapport ? (...) Moi je suis très basique, c'est pour ça, peut-être que je ne suis pas le meilleur candidat. (Yanis, 1)²

8. Présentation des participant.e.s

Tous les entretiens avec les participant.e.s ont été réalisés entre le 29 avril et le 29 mai 2019 dans la région de Montréal. Je les ai rencontrés dans des cafés de leur choix à intervalle régulier d'une semaine pour un total de cinq rencontres avec Pierre et Catherine, quatre avec Sarah et trois avec Yanis. Des pseudonymes ont été attribués aux participant.e.s pour conserver leur anonymat.

Pierre

Jeune homme de 30 ans d'origine française, Pierre s'est installé à Montréal tout récemment. Il est originaire « d'Île-de-France, un petit village de 2000 habitants. » (Pierre, 1) Il m'a contactée après avoir consulté mon annonce de recherche sur le groupe « Pvtistes à Montréal » sur Facebook. C'est un groupe destiné aux voyageurs français possédant le même visa que Pierre, un permis vacances et travail.

Il est en couple depuis plusieurs années avec une Française qu'il a rencontrée sur Internet. Au moment de notre rencontre, elle était encore en France, mais planifiait son arrivée au Québec puisqu'elle venait d'obtenir elle aussi un visa de vacances-travail valable deux ans sur le territoire.

Le couple utilisait les gadgets numériques :

On peut continuer à s'appeler et se donner des nouvelles sachant qu'en plus on ne sait pas exactement quand est-ce qu'elle revient, donc pour nous c'est aussi intéressant pour pouvoir continuer à partager un peu le quotidien. (Pierre, 1)

² Le « 1 » correspond au numéro de l'entrevue avec le ou la participant.e mentionné.e

À la fin de la recherche, le couple habitait ensemble. Pierre adorait les technologies du numérique : « c'est un sujet qui me passionne » (Pierre, 1). Il était « clairement geek » (Pierre, 1) et se questionnait sur la connexion depuis les débuts d'Internet. Il a toujours travaillé dans le secteur du Web, mais depuis peu, il évoluait au sein d'une entreprise du centre-ville de Montréal, pour laquelle il était testeur de jeux vidéo avec des horaires de soir, de 15 heures à minuit. Pourtant, Pierre avait attendu son premier salaire pour avoir un cellulaire « là j'étais vraiment gros décalage » (Pierre, 1). Aussi, il affirmait s'être inscrit tardivement sur Facebook « j'ai vraiment attendu longtemps avant de l'avoir » à cause du « côté intrusif et récupération des données par des multinationales » (Pierre, 1). Il n'a eu Instagram que lors de son voyage en Nouvelle-Zélande en automne 2018 pour faire un blogue de voyage qu'il n'avait jamais terminé. Il a commencé à utiliser Internet à l'adolescence avec MSN Messenger³ pour vaincre sa timidité. « Je pense que ça m'a permis d'accélérer les choses, de prendre un petit peu plus confiance en moi. (...) J'ai vraiment eu une vie avant et après Internet, même si j'étais encore assez jeune » (Pierre, 1). À l'époque de nos rencontres, il aimait garder contact avec ses proches. « Je vis depuis le mois de janvier à l'étranger, j'arrive à parler à mes parents, à ma famille, faire des visios avec eux. Je trouve ça génial. » (Pierre, 1) Il tirait du positif de sa connexion, car pour lui « ce sont des choses utiles » (Pierre, 1). Cependant, il discernait certains aspects négatifs. « Le temps que je passe là-dessus, il est vraiment énorme et c'est du temps que je ne passe pas à faire autre chose. Je pense que ça influence vraiment mon rythme de vie. » (Pierre, 1). Il déplorait le fait de se retrouver souvent à se « perdre sur Internet. » Il n'avait pas une « position très tranchée » : « Je vois le pour et le contre dans beaucoup de choses, je ne tombe pas dans la technophobie. »

³ De 1999 à 2013, MSN Messenger était un logiciel de messagerie instantanée pour Windows

La question principale qui a poussé Pierre à faire partie de la recherche était : « « Est-ce qu'il faut se déconnecter ? » (...) Est-ce que tu ne t'exclus pas un peu de la société quand tu ne fais plus partie de tout ça ? » (Pierre, 1) Il essayait déjà de se donner des petits défis, comme celui de lire dans le métro au lieu d'utiliser son cellulaire par exemple. Il se sentait concerné, mais « ne pousse pas forcément la réflexion plus loin que ça. » (Pierre, 1)

Catherine

Catherine est Québécoise, avait 33 ans et vivait dans une maison à Ahuntsic avec ses deux fils de 7 mois et de 2 ans. Le père des enfants et conjoint de Catherine était décédé en 2018.

Il était très malade et souvent à l'hôpital, donc mon téléphone était allumé 24 heures sur 24 et même à l'université il fallait que je réponde au téléphone. (...) C'est là qu'a commencé ma réflexion, car j'étais plus capable de le traîner partout et tout le temps, de jamais le fermer. (Catherine, 1)

Catherine poursuivait des études à l'Université de Montréal, inscrite à une maîtrise à temps partiel en enseignement qu'elle allait terminer au mois de décembre. Elle finissait son stage d'enseignement lorsque je l'ai rencontrée et commençait son travail auprès d'une classe d'enfants de 8 ans à la rentrée d'automne 2019. Au début des entretiens, Catherine était en congé de maternité. Comme elle le précisait, sa vie demeurait très chargée entre la garderie, les tâches domestiques, l'éducation des enfants, ses études et son rôle de rédactrice sur un blogue de parents. « Je dors en ce moment par cycles de 3 heures, parce que j'allait la nuit, puis comme je suis monoparentale, ben c'est 24/7. » (Catherine, 1)

Catherine était aussi impliquée sur différents groupes Facebook sur lesquels elle aimait aider les gens et donner des conseils, notamment sur celui des « Parents-étudiants de l'UdeM » où j'avais posté mon annonce et à laquelle elle avait répondu dans les minutes qui suivaient la publication de ma requête.

La réflexion de Catherine concernant son rapport à la connexion émanait plutôt de son emploi que de son rôle de mère : « évidemment quand tu te questionnes à propos des autres, tu te questionnes à propos de toi aussi » (Catherine, 1). Elle faisait attention au bien-être physique et mental des enfants. « Il y a comme des recommandations de « pas d'écran » jusqu'à deux ans tout ça [...] Puis comme je suis enseignante beh c'est aussi quelque chose qui me préoccupe. » (Catherine, 1)

Elle avait déjà commencé à faire attention à son utilisation des technologies au quotidien.

Le soir [...], je fais juste le mettre en mode avion, donc c'est impossible de me rejoindre. Pis dans la journée, puisque j'ai des enfants ce n'est pas bon pour eux non plus l'écran [...] quand on joue, bah on joue et le téléphone est plus loin. (Catherine, 1)

Elle restait cependant joignable en tout temps par la garderie lorsque ses enfants n'étaient pas avec elle, mais elle avait décidé de retirer les notifications reçues sur son téléphone intelligent. Catherine attendait de l'étude de savoir combien de temps elle se connectait et pourquoi.

Pendant une journée voir c'est quoi le chiffre [...] de voir aussi, combien de fois je l'utilise pour des trucs pertinents, par exemple, par rapport à un travail [...], mais si je niaise sur genre Facebook et Instagram bah là [...] j'aurais pu faire quelque chose de plus pertinent. (Catherine, 1)

Malgré ses questionnements, elle affirmait avoir « de la facilité à le laisser de côté » (Catherine, 1).

Sarah

Sarah est Québécoise et vit en plein cœur du Plateau à Montréal avec sa petite fille de 4 ans. Elle élevait son enfant seule et était séparée de son père qui habitait désormais au Mexique. Âgée de 30 ans, elle était étudiante à l'Université de Montréal à temps plein. Sarah a vu mon annonce sur le groupe Facebook des « Parents-étudiants de l'UdeM », puis m'a rapidement envoyé un message. Elle était sur le point de terminer son baccalauréat en géographie. « Je me questionne toujours sur mon rapport à l'environnement, ce qui fait que le téléphone vient jouer là-dedans. » (Sarah, 1)

À la période où je l'ai rencontrée, elle finissait juste sa session d'étude et commençait un stage, sa fille était en vacances scolaires, ce qui changeait son rythme quotidien par rapport aux périodes d'études du reste de l'année. Elle aimait voyager de manière écoresponsable et rencontrer de nouvelles personnes, c'est d'ailleurs pour cela qu'elle avait fait plusieurs fois du Woofing, c'est-à-dire du bénévolat dans des fermes écologiques, pendant ses vacances.

Sarah avait décidé de participer à la recherche car elle se posait des questions quant à sa connexion et à son rôle de mère.

Je trouve ça plate, car je déteste être sur mon téléphone dans sa face, et d'un autre côté je suis tellement fatiguée que c'est un peu comme le seul moyen. Donc je suis toujours comme en réflexion par rapport à l'image que je donne aussi. (Sarah, 1)

Elle tenait une image négative de la connexion issue du « discours populaire » et elle avait « l'impression que c'est négatif d'être toujours sur son téléphone. » (Sarah, 1) Son questionnement principal était :

Est-ce que ma relation avec mon téléphone est négative sur elle [sa fille] ou pas ? » (...) J'ai l'impression qu'avec le téléphone je suis connectée du réveil jusqu'au coucher parce que même si je ne suis pas dessus, dès que je vais avoir une notification je vais aller regarder ce qui se passe. (Sarah, 1)

Avec son changement de rythme, le rapport à la connexion de Sarah avait lui aussi changé. « Facebook, Instagram et tout ça, je le fais moins. C'est comme un moyen de procrastiner durant la session vraiment intéressante [...], mais là il n'y a rien que je n'ai pas envie de faire vraiment. » (Sarah, 1) Avec la recherche, elle souhaitait avoir « une idée quantitative » de son temps de connexion, « comprendre un peu ce qui m'amène à l'utiliser plus ou moins qu'est-ce que ça m'amène quand je l'utilise quelle conséquence cela a sur moi, sur ma fille, etc. ». (Sarah, 1)

Elle avait déjà tenté de réduire sa connexion au quotidien. « Ça m'est déjà arrivé de dire le matin, je ne l'ouvre pas avant telle heure. » Elle essayait aussi de faire en sorte que sa fille soit moins confrontée aux écrans. « Je dis il n'y a pas de téléphone à table, mais moi je l'ai, elle ne peut pas regarder la télé à table, mais moi j'ai mon téléphone pareil. » Elle avait de la difficulté à elle-même s'« autoréguler sur le téléphone », c'est « comme un dilemme [...] de me dire de ne pas aller dessus [...] s'il y a un message qui pop, je trouve ça vraiment difficile de me contrôler pour ne pas aller regarder ce que c'est. » (Sarah, 1)

Pourtant, avant d'être mère, il y a 4 ans, Sarah n'avait pas de téléphone portable et elle appréciait cela. « Je trouvais ça fun de ne pas avoir de cellulaire, mais [...] je dois être joignable en tout temps avec la garderie éventuellement l'école et tout. » Elle pensait que le téléphone la « coupe un peu de l'environnement autour » désormais. (Sarah, 1)

Sarah reconnaissait cependant que la connexion était « hyper pratique pour plein de trucs » et lui permettait de réduire sa charge mentale dans de nombreuses situations. « Je pense que c'est quand même plus de positif. » C'était aussi « un moyen de rester en contact » avec sa famille et ses amis au Québec ou ailleurs dans le monde. Sa perception de la connexion différait au quotidien : « Je me sens mal quand je suis avec ma fille et quand je suis toute seule je me sens moins mal. » (Sarah, 1)

Yanis

Yanis est né et a grandi 5 ans à Québec avant de déménager un an à New York, un an dans les banlieues de Los Angeles, puis à Ottawa et en Arabie saoudite où il a vécu de ses 9 à ses 18 ans. Au moment de nos rencontres, il vivait à Montréal : « Là j'ai 23 ans donc ça fait la cinquième année que je suis ici. » (Yanis, 1)

Il avait enchaîné quelques emplois étudiants, notamment celui de commis dans une boulangerie, où je l'ai rencontré. Au début de nos rencontres, il cherchait intensivement un emploi. Après avoir essuyé un échec avec une entreprise ontarienne pour laquelle il prévoyait déménager à Toronto, Yanis avait finalement été embauché comme négociant de cryptomonnaie, emploi auquel il consacrait énormément de temps et d'énergie.

Il aimait se retrouver très régulièrement avec ses amis. Malgré le fait qu'il soit passionné par les technologies et très curieux de nature, il n'aimait pas vraiment les réseaux sociaux. Son questionnement au début venait plutôt de la manière dont les autres utilisaient les technologies. « La connexion entre deux personnes qui ne se connaissent pas trop dans la vraie vie, tsais genre elles sont plus connectées sur les réseaux [...] j'aimerais comprendre pourquoi. » Ensuite, il m'a parlé de son fonctionnement. « Forcément ça t'affecte un peu aussi, je pense. Genre à force de passer du temps sur les réseaux, inconsciemment, tu rentres dans le jeu. » (Yanis, 1)

Yanis me disait moduler facilement son usage des technologies en fonction de sa vie et de ses envies du moment.

Je suis très volatile. Un jour je vais être très positif nanana et un jour je vais être « oh, c'est de la merde ». (...) Je suis très basique, [...] tout ce que je regarde, c'est du foot et du taff pour voir ce que les gens font, et puis c'est ça. Ni plus ni moins. (...) Je ne montre pas ma vie [...] j'ai un visage professionnel à garder, je trouve. (Yanis, 1)

Son compte Instagram était privé, mais il aimait y exprimer sa créativité, il n'avait pas Snapchat, et utilisait Facebook pour « organiser des événements, inviter des amis, aller à des soirées. » (Yanis, 1) Dès notre deuxième rencontre, son téléphone s'est bloqué pendant la semaine et il s'est rendu compte qu'il était « un peu addict. (...) Je regardais mon portable alors je savais très bien qu'il était bloqué. (...) Mon ami m'a dit « tu es un peu perdu sans ton portable ». Et là tu te poses un peu la question. » (Yanis, 2)

Au moment de nos échanges, il affirmait pourtant utiliser moins son cellulaire qu'avant. « À un moment tu en as marre c'est répétitif et je n'aime pas les trucs répétitifs. » (Yanis, 2) Il avait remplacé les temps à consulter son téléphone portable « par les études et la recherche de boulot et puis du temps dehors et du sport. » (Yanis, 2)

9. Stratégie d'analyse

Mon corpus était principalement constitué des transcriptions des enregistrements audio des rencontres car ce sont les seules à avoir fait l'objet d'une analyse systématique. Mes notes de terrain, les cartes mentales recueillies lors de nos dernières rencontres, ainsi que du contenu des carnets de participant.e.s (pris en photo avec mon téléphone) ont constitué des sources d'appoint pour alimenter l'analyse.

À la suite de toutes les rencontres avec les participant.e.s, j'ai procédé à la retranscription des entretiens. La quantité de matériel amassée pour l'analyse était très importante (entre 7 et 27 pages par entretien et un total de 17 retranscriptions). En transcrivant les derniers entretiens, j'ai remarqué une certaine saturation des données, observable par le fait que les participant.es se répétaient souvent. Je pense donc que le nombre de rendez-vous a été suffisant pour recueillir le matériel nécessaire à mon analyse. Ensuite, j'ai relu plusieurs fois ces données et au fur et à mesure, je surlignais les passages qui me semblaient les plus pertinents. Comme je l'ai déjà évoqué, j'ai aussi lu le contenu des carnets des participant.e.s et je me suis alors rendu compte qu'ils n'ajoutaient pas d'éléments vraiment différents puisque les participant.e.s, en me présentant leurs réflexions de la semaine, lisaient aussi ce qu'ils avaient écrit. Concernant les cartes mentales, la conversation que

nous avons développée autour du schéma était plus intéressante que le contenu même de cette représentation visuelle que j'avais moi-même réalisée. C'est ce qui advient souvent aux documents qui servent à l'élicitation - ce sont moins leurs propriétés spécifiques qui sont pertinentes que les propos qu'ils ont permis de générer. J'ai donc fait le choix d'axer mon analyse exclusivement sur les retranscriptions - en gardant en tête l'existence des autres documents s'ils s'avéraient nécessaires au cours de mon travail.

J'ai réorganisé tout le matériel amassé plusieurs fois. Pour cela, j'ai fait différentes tentatives de découpage. J'ai examiné nos conversations dans leur singularité et je les ai ensuite rassemblées en groupes de données lorsque celles-ci se répétaient ou se complétaient. Presque l'intégralité des retranscriptions fut triée dans des catégories. Certains groupes de données me sont venus à l'idée lorsque je lisais les retranscriptions et que j'avais l'impression de retrouver des éléments de concepts que j'avais lus précédemment auprès de Francis Jauréguiberry et Sarah Sharma notamment, tels que : filtres dans l'espace domestique, voyage hypermoderne, rythmes de connexion, rôles sociaux, perception du temps et connexion obligatoire. Les autres sont des ensembles que j'ai créés à partir des données qui n'étaient pas rangées dans les précédents groupes, mais qui rappelaient ma problématisation : expérience négative de connexion, points positifs de la connexion, définition de la connexion, variations du questionnement sur la connexion, discours médiatique et scientifique, comparaison sociale. Les extraits qui semblaient « inclassables » étaient peu nombreux et ne semblaient pas pertinents pour l'analyse, je les ai donc laissés de côté. Partant des concepts évoqués dans ma proposition initiale de recherche, j'ai identifié des passages pertinents dans mon corpus. Mais aussi, à partir des réflexions des participant.e.s, j'ai fait ressortir de nouveaux enjeux. Ainsi, entre l'induction et la déduction, cette division en grandes catégories

était informée par la problématique que j'avais au préalable réfléchi et par les questionnements que j'ai développés au fur et à mesure des rencontres avec les participant.e.s.

Ensuite, j'ai décrit mes différents ensembles de données pour comprendre quel genre de propos y étaient rassemblés et ce que cela pouvait m'apprendre sur les participant.e.s et sur les autres catégories. Je me suis rendue compte que certains groupes tels que les rôles sociaux, la perception du temps, les rythmes de connexion et la connexion obligatoire étaient transversaux, c'est-à-dire qu'ils renfermaient des fragments d'entretiens qui pouvaient en réalité se retrouver dans plusieurs catégories. Ces groupements semblaient être mes axes d'analyse, c'est pourquoi j'ai divisé mes données en trois grands ensembles : la connexion informée par les rôles sociaux, les temporalités de la connexion et la définition de la connexion. J'ai réparti les précédents regroupements dans ces grandes parties et j'ai formé des paragraphes avec les points prédominants dans mon recueil et la manière dont ils s'articulaient entre eux. Au fur et à mesure du classement de ces extraits dans les grandes parties, j'ai imaginé des sous-parties et j'ai modifié le plan de mon analyse régulièrement. Jusqu'à la toute fin de la rédaction, le plan de ce mémoire a été sujet à des modifications, pour finalement arriver à cette version finale où les deux grandes parties portent sur les approches – anciennement les définitions – de la connexion et sur les temporalités de la dé-connexion. La troisième partie concernant la connexion et les rôles sociaux a été intégrée à toute l'analyse, tout comme les ensembles de données précédemment formés.

PARTIE II

Approches de la dé-connexion

Au cours des rencontres avec les participant.es de la recherche et au terme d'une première analyse des propos recueillis, je me suis rendu compte qu'ils abordaient en majorité leurs préoccupations, défis et questionnements en termes de connexion, plus que de déconnexion, cette dernière étant considérée, on le verra, comme un but inatteignable. Lorsqu'était évoquée la connexion, de quelque manière il était aussi question de déconnexion, et vice-versa - parfois explicitement, parfois implicitement. Nous échangeons à propos d'un univers complexe, protéiforme, qui, on le verra, s'avère autant technique que symbolique et social.

Lors de nos rencontres, nous échangeons sur la connexion, comme si la définition que nous en avions était évidente et comme si son référent était univoque et donc, partagé par nous tous et toutes. La déconnexion semblerait être une sorte d'horizon à atteindre, qui n'a qu'une seule définition et qui ne relève même pas des usages, car elle aurait pour but de les faire disparaître, mais bien d'un « état » général. Connexion et déconnexion formeraient donc un duo indivisible. Pour marquer cet enchevêtrement de ce que les participant.es discutent en termes de connexion et de déconnexion, j'ai décidé d'opter pour une graphie incluant un trait d'union, lequel « établit une unité lexicale ou syntaxique » (Antidote 10, s. d.). J'écrirai donc dé-connexion.

Les participant.e.s développaient différentes conceptions de la dé-connexion qu'ils vivaient au quotidien d'une multitude de manières. Nous allons ici explorer leurs approches infrastructurelles,

artefactuelles et sociales. Il s'agissait d'approches distinctes mais qui étaient présentes, à des degrés divers, dans les propos de chacun.e des participant.es.

1. Approche infrastructurelle

1.1 L'absence de reconnaissance des infrastructures

Comme je viens de le préciser, les participant.e.s n'avaient pas une seule et même définition de la connexion. En fait, au fil de nos conversations, chacun.e a eu recours à plusieurs acceptions du terme, semblant varier selon les contextes dans lesquels la connexion était vécue.

Tout d'abord, la connexion est comprise en termes techniques référant alors au branchement à Internet, c'est-à-dire au regroupement international de réseaux informatiques permettant l'échange d'information au moyen de protocoles de communication et l'accès à des services tels que le courrier électronique, le Web, les réseaux sociaux, etc. Dans ces cas-là, le terme de connexion serait par exemple utilisé pour qualifier le wifi ou la 3G, sans considération pour les médias qui en permettent accès ou pour la manière dont le branchement est mis à profit.

Cependant, j'ai remarqué que les infrastructures constitutives d'Internet comme les fermes de serveurs par exemple, et celles en permettant l'accès au quotidien, comme les modems et les câbles, n'étaient pas beaucoup abordées lors de nos échanges. En effet, les seuls moments où l'on en parlait étaient lorsqu'elles ne fonctionnaient pas convenablement et empêchaient donc les participant.e.s de s'y brancher comme souhaité. Les branchements permettant d'accéder à Internet seraient-ils devenus tellement performants que la connexion à Internet serait considérée comme constante, stable et évidente ?

John Durham Peters (2015) a évoqué l'importance qu'ont pris les infrastructures comme sujet de recherche depuis les deux dernières décennies à mesure que les grands systèmes techniques de la

guerre froide vieillissaient et que le réseau Internet se construisait. (Durham Peters, 2015, p. 30)

L'infrastructure est, selon lui, souvent invisible par nature, mais elle peut aussi être camouflée lors de sa conception ou de son installation, comme le sont les câbles enfouis dans le sol par exemple. L'infrastructuralisme partagerait une préoccupation classique de la théorie des médias et serait un mouvement de recherche répondant à l'appel à rendre ces environnements visibles. (Durham Peters, 2015, p. 38)

Près de vingt ans plus tôt, Susan Leigh Star (1999), interrogeait les infrastructures sur la base d'un travail ethnographique consacré aux systèmes d'information dans le milieu de la recherche médicale. Elle a conceptualisé le rapport aux infrastructures techniques et à leur invisibilité comme un standard implicite. Elle montre comment les utilisateur.rice.s voient ces infrastructures comme un arrière-plan des autres outils qu'ils utilisent, devenant ainsi invisibles. Elle leur attribue plusieurs propriétés. Par exemple, celles-ci seraient « encastrées » dans les structures sociales et dans les systèmes technologiques, de sorte qu'on ne les distingue plus vraiment, car elles seraient simplement incluses dans une globalité. Transparentes à l'usage, elles font partie des tâches routinières, on n'a pas besoin d'y penser pour s'en servir. Elles ont formé et sont formées par des conventions de pratiques, des manières de les utiliser devenues évidentes. Ainsi, elles sont devenues des bases sur lesquelles on se repose pour inventer encore de nouvelles choses. Les infrastructures fonctionneraient par « couches ». Par exemple, dans notre cas, il y aurait les appareils qui sont reliés aux branchements à domicile qui sont eux-mêmes reliés au réseau local, puis mondial. On ne les remet pas nécessairement en question, car ce sont devenus des standards. (Leigh Star, 1999)

Le seul participant qui ait explicité une réflexion sur les infrastructures est Pierre, qui s'en est servi pour jauger son évolution tout au long de la recherche.

Par rapport à la réflexion que j'ai entamée, il y a eu une évaluation de la consommation d'Internet de façon générale pour avoir une meilleure prise de conscience pour pouvoir m'adapter et avoir une prise de recul également par rapport à tout ça. (Pierre, 5)

Pierre a ressenti le besoin de quantifier le temps et les données consommées par son utilisation d'Internet pour mieux comprendre son rapport à la connexion. Fait à noter, ce participant se définissait comme *geek* et possédait beaucoup de connaissances théoriques et pratiques en informatique, nuagique notamment, et son fonctionnement.

La plupart du temps, les participant.e.s ne me parlaient donc pas des infrastructures. Par exemple, personne n'a abordé le modem, cet appareil qui permet le branchement au réseau Internet à domicile. Les questions d'accessibilité à Internet n'ont été évoquées qu'au moment de me conter des voyages dans des zones reculées où les infrastructures étaient moins développées et où le branchement au réseau était plus difficile, voire impossible.

Tout comme le média dont l'action médiatrice n'est remarquée que lorsqu'il cesse de remplir son rôle, les infrastructures et les dimensions techniques des systèmes informatiques étaient plus fréquemment abordées lorsque celles-ci ne fonctionnaient pas. Justement, Susan Leigh Star (1999) précise que ces dernières deviennent visibles lorsqu'elles sont défectueuses. Lorsqu'il faut les réparer, force est de constater que la majorité d'entre nous en ignore le fonctionnement et est encore moins capable de les remettre en état de fonctionnement. (Leigh Star, 1999) Ainsi, pour Sarah, les outils techniques d'accès à Internet créaient chez elle un stress. Elle l'a remarqué quand son téléphone intelligent s'est éteint pendant quelques heures sans raison apparente.

Avec les technologies, je n'ai aucune patience. C'est ça, le gros. La connexion en tant que telle je trouve ça cool, je réalise justement que c'est plus de positif que de négatif, mais les outils pour arriver à cette connexion, je trouve ça difficile. Moi dès que ça devient compliqué, ça me tente plus, je n'aime pas ça. (...) J'étais vraiment énervée avec mes problèmes de technologies (...) Sur le coup c'est hyper frustrant parce que je me dis que je perds toutes mes connexions. (Sarah, 3)

Lorsque les médias technologiques deviennent visibles, pour des gens comme Sarah, l'incompréhension de leur fonctionnement fait aussi surface. Elle parlait directement de son téléphone lorsque cela ne fonctionne pas. Elle désignait alors ce qui était proche d'elle, l'objet, l'artefact, le téléphone intelligent ici, et surtout les applications de messagerie instantanée, pour évoquer le tout, la connexion. « Est-ce que je m'achète un téléphone juste pour appeler ? Je trouve ça quand même difficile d'accepter de ne plus profiter des connexions. » (Sarah, 3)

Cette métonymie nous montre que le terme de « connexion » définit ici l'univers des communications médiatisées par les technologies numériques qui est censé fonctionner, plutôt qu'il ne désigne chacune de ses composantes individuellement. Peut-être ne recourt-elle pas au terme précis par méconnaissance de la technologie spécifique qui dysfonctionne dans ce cas particulier ? Parfois, la « connexion » désigne seulement la technique et parfois, lorsqu'elle désigne l'appareil, l'artefact, le gadget, le terme désigne l'usage en omettant de souligner les infrastructures qui la permettent. Cette approche, nous allons le voir plus loin pourrait s'intituler l'approche « artefactuelle » et donc se différencier de l'approche « infrastructurelle ». Les participant.e.s me parlaient directement de leur connexion quotidienne par leurs appareils, c'est-à-dire, leurs téléphones intelligents, leurs ordinateurs et les utilisations qu'ils en faisaient. Les infrastructures matérielles (filages, serveurs, etc.) demeurent, elles, très largement invisibles.

1.2. Les forfaits téléphoniques parfois limitatifs

Au-delà des infrastructures, le contrat commercial, sous la forme principale du forfait téléphonique ou de l'abonnement qu'assure le fournisseur de service Internet, est, lui aussi, pris en compte uniquement lorsqu'il s'avère limitatif des usages souhaités. Il s'agit ici d'une médiation commerciale à la fois technique et financière. Fait à noter, au Canada, les frais d'accès à Internet sont parmi les plus chers au monde, comme le montre le rapport de 2017 sur la comparaison des

services de télécommunications commandé par le ministère Innovation, Sciences et Développement économique du Canada. (Nordicity, 2017)

Cette limite technique et financière est d'ailleurs l'un des facteurs qui ont incité Pierre à diminuer l'utilisation de son téléphone intelligent. « Je voulais essayer de réduire un peu ma consommation sur mon téléphone et ce qui est bien tombé, c'est que sur mon abonnement, j'avais très peu de *data* qui me restaient, donc je faisais encore plus attention, donc, j'ai moins utilisé. » (Pierre, 3)

Quand j'ai demandé aux participant.e.s. s'ils avaient déjà vécu des épisodes de déconnexion dans leur vie, ils ont abordé les voyages. Pour Catherine, c'était surtout en raison des coûts financiers de l'utilisation du réseau téléphonique à l'étranger.

Si je suis en vacances, ailleurs qu'au Canada et que mon téléphone coûte beaucoup trop cher par jour, je n'ai aucun problème à le fermer puis d'aller voir mes messages seulement quand j'ai du wifi. (Catherine, 1)

Au Canada nos forfaits sont très mauvais, donc je n'ai pas Internet à Paris, ça va me coûter 15 dollars par jours c'est ridicule, pour avoir absolument rien. (Catherine, 3)

Elle peut avoir accès à Internet à l'étranger à partir de son téléphone intelligent muni de sa carte SIM (Subscriber Identity Module) à puce qui stocke, les informations spécifiques au pays, à l'opérateur et à l'abonné.e. En gardant sa carte canadienne, le coût était élevé. Avec un mobile « débloqué » et en changeant la carte SIM, il est pourtant possible d'utiliser un forfait local qui est souvent plus abordable financièrement, dépendamment du lieu du voyage.

Sarah n'avait parfois pas accès à Internet pendant ses voyages. « Des fois, je n'ai juste pas le choix parce que je suis dans des endroits où il n'y a pas de *data*, la connexion n'arrive pas ». Ici, nous pouvons remarquer une autre métonymie lorsque Sarah parlait des données pour désigner la connexion. De temps en temps, elle me précisait décider volontairement de se couper d'Internet.

« Je ne veux pas mettre sur le wifi, donc je me force un peu. Ça m'est arrivé de passer une semaine sans connexion. » (Sarah, 2)

La limitation des infrastructures techniques et des forfaits cellulaires pouvait être utile lorsque les participant.e.s. souhaitaient se débrancher. Le branchement étant quasiment automatique et constant pour les participant.e.s au sein de leur quotidien urbain, des limites se posent plus facilement hors de la maison et surtout à l'étranger. Habituellement, et proches de leurs domiciles, pour les participant.e.s, les infrastructures devenaient invisibles, car elles fonctionnaient en permanence et la connexion était alors majoritairement qualifiée par ce qui était au plus proche des individus, leurs appareils ou leurs usages. Par contre, lorsque cette technique ne fonctionne pas correctement, ou lorsqu'elle est moins facile d'accès, comme en voyage, elle refait son apparition dans le discours des utilisateur.rice.s. La connexion désigne alors plus fréquemment l'infrastructure d'Internet et les coûts liés à son accès.

2. Approche artefactuelle

2.1. Le lien fort aux artefacts

Le rapport à des artefacts et à des équipements informatiques et leurs changements influent sur le rapport à la connexion des participant.e.s. Pour Pierre, le fait de ne plus avoir, pour un temps, l'équipement informatique qu'il a l'habitude d'utiliser lui a fait réduire son temps de navigation sur le Web, mais il se questionnait quand même sur sa consommation à long terme. Évoquant le fait qu'il ne possédait pas d'ordinateur personnel, il explique :

C'est vrai que j'allais quand même moins sur Internet, que le sevrage, en quelque sorte, se passe plutôt bien. À partir du moment où je vais en acheter un nouveau, parce que j'en achèterai un nouveau dans les mois qui viennent... je ne sais pas ce que ça va donner, mais je pense que dans tous les cas, je l'utiliserai moins, mais bon, tant qu'on n'a pas essayé, je ne sais pas ce que ça va donner. (Pierre, 3)

Pierre a décidé de tester des choses pendant sa participation à la recherche. « J'ai un casque avec mon lecteur MP3 et quand je mets ça, je suis déconnecté du monde, dans les transports, dans la rue, tous les endroits où je suis tout seul et je me suis dit que je n'allais pas le mettre cette semaine pour voir ce que ça donnait. » (Pierre, 3) Ici, Pierre n'est pas connecté à Internet pour écouter sa musique, pourtant il ressent un sentiment de déconnexion du monde et aimerait changer ce comportement au même titre que ses habitudes de connexion. En mettant un casque audio pour se déconnecter du monde, il ressent le même état que lorsqu'il se connecte par ses gadgets. La déconnexion ne serait donc pas l'opposé de la connexion, mais une autre face de cet « état ». La connexion entendue par Pierre serait-elle une coupure avec le monde matériel, tangible, dans lequel il évolue ?

Au sein de l'espace quotidien, la déconnexion passe par l'ajout de filtres qui permettent des consultations plus rares et plus jugées plus utiles, mais aussi et surtout, par la mise à distance physique des gadgets. Les utilisateur.rice.s de ces gadgets peuvent paramétrer dessus les logiciels de sorte à les bloquer pour éviter les consultations prolongées. Lorsqu'il n'est pas volontaire, le débranchement peut prendre un aspect ludique, car il représenterait un défi dans la sphère de vie habituelle. « Le fait que mon portable se soit bloqué je trouvais ça intéressant, c'était drôle. » (Yanis, 2) Yanis parlait alors du gadget, son téléphone intelligent, qui a été bloqué, mais pas de la connexion à Internet en elle-même, qui elle, restait fonctionnelle.

L'objectif de Sarah était de comprendre comment elle utilisait son téléphone. « Pour réaliser un peu (...) ce qui m'amène à l'utiliser plus ou moins, qu'est-ce que ça m'amène quand je l'utilise, quelles conséquences cela a sur moi, sur ma fille, etc. » (Sarah, 1) Après quelques épisodes sans l'utiliser de manière volontaire, elle s'est rendu compte pendant la recherche qu'elle était « capable de vivre sans ».

C'était peut-être ça aussi mon inquiétude au début, je me demandais si j'étais vraiment devenue dépendante, puis je n'étais pas capable de décrocher. Je pense que je suis capable de décrocher parce que quand je ne l'ai pas [son téléphone portable], après la frustration du début, ça va. Mais je pense que j'aime bien ma connexion. Je ne suis pas connectée parce que je n'arrive pas à vivre sans, je suis connectée parce que j'aime ça. (Sarah, 2)

Sarah parlait de la connexion à partir de l'artefact par lequel elle rejoint Internet, son téléphone, ou à partir de ses applications. « Je gère mes comptes sur la connexion aussi, mes comptes de banque et tout ça. » (Sarah, 1)

Les participant.e.s établissaient une distinction entre leur connexion lorsqu'ils sont à leur domicile et à l'extérieur.

Définitivement quand je suis à la maison je suis connectée, parce qu'il y a tous mes appareils de connexion. Même si je me dis que je ne vais pas le regarder si je ne déconnecte pas physiquement de mon téléphone et mon ordinateur je vais regarder s'il y a un message. En général puisque je sais que je suis proche de la maison, on dirait que c'est là que je vais privilégier de me déconnecter. S'il n'y a pas de distance physique, je sais que s'il y a un message je vais regarder. (Sarah, 4)

Mon téléphone est branché, il est sur l'îlot de la cuisine, donc, tu sais, pendant que je vais préparer le dîner, beh là je vais regarder par exemple, je vais répondre. Je regarde un peu ce qui se passe. C'est vraiment quand les enfants sont occupés à faire quelque chose d'autre. (Catherine, 2)

Il s'agissait de l'accessibilité physique d'une connexion et donc, de la distance entre l'artefact et l'individu qui influait sur les usages. Dans l'espace domestique, les infrastructures de connexion sont présentes et performantes, les différents terminaux et appareils de connexion sont à portée de main et donc la déconnexion est bien plus difficile.

Pour comprendre leur rapport à la connexion, les participant.e.s avaient besoin de se séparer de leurs artefacts. Si c'est en prenant du recul avec ces objets qu'ils ont l'impression de s'éloigner de la connexion, cela signifie donc qu'une grande partie de leur conception de la connexion serait contenue dans ces objets. Ici les artefacts pourraient être qualifiés de gadgets. Effectivement, ils semblent être des objets pratiques, innovants et ayant de nombreux usages pour répondre aux

problèmes de la vie quotidienne. Comme le précise William Merrin, les gadgets sont désormais omniprésents, mobiles et personnalisés à leur utilisateur. (Merrin, 2014)

Catherine faisait référence à la définition de la connexion par les gadgets et surtout par leurs écrans, car c'était ce qui était mis en avant dans les sources d'informations lorsqu'elle lisait des études sur leur impact sur les enfants, par exemple. Elle m'a parlé d'une étude concernant les enfants dont elle avait entendu parler le matin même à la radio.

Ils passent 35 heures par semaine devant les écrans, c'est comme si je passais toute ma journée au travail devant un écran. (Catherine, 2)

La recherche m'a permis de pousser plus loin ma réflexion et mes bonnes d'habitudes quant à l'utilisation des écrans et de la connexion. Je pense que j'ai réussi à diminuer le temps de connexion, mais sans le mettre à zéro parce que de toute façon je trouve qu'il y a des côtés positifs. (Catherine, 5)

Ici, Catherine nous montre que la durée de connexion est selon elle quantifiée lorsque l'écran est « utilisé », ce qu'elle appelle alors la « connexion ». Dans le cadre d'un voyage, laisser sa connexion à Internet de côté n'était apparemment pas un problème pour Catherine. Par contre, elle utilisait quand même son téléphone intelligent pour les fonctions que son gadget remplissait.

Ce qui est fun, c'est que Google traduction tu peux télécharger le dictionnaire d'une langue donc si tu es en Suède, tu peux taper un mot d'une affiche et dire « OK ça c'est ça ». Google map, tu peux télécharger des cartes avant aussi. Donc si je suis en voyage à un endroit où je sais que je n'aurais pas Internet, j'apporte mon téléphone quand même (Catherine, 3).

Dans ce cas, son téléphone devenait à la fois le dictionnaire et la carte qui lui permettaient de s'en sortir à l'étranger.

Mon téléphone, c'est mon réveil matin, mon agenda, mon carnet de notes... Si je vais à l'épicerie, ma liste, je la mets là, j'ai Google Agenda, j'ai des rappels de choses que je dois faire dans la semaine ou dans la journée. (Catherine, 4)

Ainsi, son téléphone intelligent regroupe en les symbolisant plein de gadgets « stand-alone » (le réveille-matin, l'agenda papier, le carnet de notes, etc.) qui l'aidaient, sans prendre en compte toute l'infrastructure de branchement à Internet. Les logiciels devenaient alors une façon de comprendre ces gadgets qui accompagnaient les utilisateur.rice.s, notamment lorsqu'ils les définissent et pourraient donc aussi définir la connexion.

2.2. Les logiciels pour parler des appareils

Les infrastructures de branchement à Internet pouvaient être invisibles pour les participant.e.s au quotidien. Pourtant, elles permettent l'état de connexion dans lequel iels étaient plongé.e.s quasiment en permanence. Ce dont me parlaient toujours les participant.e.s, c'était des équipements informatiques par lesquels iels accédaient au Web et aussi des logiciels ou applications qui composaient leur paysage numérique au quotidien. Le terme de « connexion » semble alors glisser de l'artefact numérique à son utilisation. On peut remarquer ici une synecdoque particularisante lorsque l'on utilise la partie pour signifier le tout, comme lorsque l'on parle de l'écran pour qualifier la connexion.

Au début de la recherche, les participant.e.s me disaient souhaiter réfléchir à leurs usages, surtout ceux concernant leur téléphone intelligent. Leur regard était relativement négatif sur « la connexion », et iels se disaient agacés lorsque celle-ci « envahissait » leur quotidien. Par exemple, les notifications envoyées par les applications mobiles étaient trop fréquentes et souvent non souhaitées.

Netflix ne va pas m'envoyer une notification à chaque fois qu'il y a un nouvel épisode qui sort, ce n'est pas possible ! Toutes les applications veulent le faire. (Catherine, 1)

Un soir, j'étais en train d'allaiter et mon téléphone était un peu plus loin et là bip bip bip bip bip j'étais comme « mon dieu, quelqu'un est en train de mourir ? » (...) Je suis allée prendre mon téléphone c'était juste la prof qui était en train de déposer des documents. Elle a genre déposé 14 documents en même temps donc j'ai reçu 28 notifications en 2 minutes et demie. (Catherine, 4)

Ces notifications que les personnes peuvent contrôler, au moins en partie, sur leurs appareils sont perçues, pour une large part, comme autant de sollicitations. Fréquentes et répétées, elles sembleraient ramener les utilisateur.rices.s à la connexion tout au long de leur journée, alors même qu'ils ne le souhaitent pas forcément. Fait à noter, les utilisateur.rice.s peuvent refuser de recevoir certaines notifications dans les paramètres de l'appareil utilisé, à défaut de quoi elles sont envoyées automatiquement.

Catherine avait tout désactivé. Elle ne voulait pas recevoir de notifications trop régulièrement, elle préférait aller les voir en une fois, quand elle en avait envie, privilégiant ainsi les périodes en ligne sans interruption.

Facebook ne me demandera pas de notifications, Instagram, pas de notifications. J'ai juste enlevé. Même Pinterest voudrait des notifications, je n'ai pas besoin de savoir que quelqu'un a mis une nouvelle photo de sa cuisine pis je ne sais pas trop. (...) Toutes les applications veulent le faire, pis là faut comme désactiver tout. (Catherine, 1)

Si tu commentes un article dans le journal et que tu ne désactives pas, tu vas recevoir une notification à chaque fois, puisque c'est public. (...) Des fois, c'est intéressant d'aller lire les commentaires, mais je n'ai pas besoin de le savoir aux 5 minutes que quelqu'un a commenté, à la fin de la journée, j'irai voir un peu les commentaires. (Catherine, 4)

Pierre et Yanis aussi ont décidé d'intervenir là-dessus.

Il n'y a pas longtemps je me suis mis à réduire les notifications que je recevais parce que je me sentais bombardé de mails et de notifs en tout genre. (...) J'ai décidé de me connecter sur tous ces sites pour réduire les publications que je recevais, me désinscrire quand je pouvais, histoire d'être moins sollicité. (Pierre, 1)

Je n'ai plus de notification à part pour les messages textes et les appels. Toutes les notifications Facebook, Instagram, quelqu'un t'a envoyé un message, quelqu'un t'invite à tel événement, ou bien t'a tagué, tout ça, je ne reçois pas, même pas Messenger. Je pense que c'est pour ça que je l'utilise moins qu'avant, mais le réflexe de notifications est resté là. (Yanis, 2)

Pierre a décidé de planifier des rappels sur son téléphone intelligent qui devenait alors un outil d'accompagnement. « Je me note tout et l'avantage c'est que tu as énormément d'outils pour te

rappeler des choses. » (Pierre, 4) Les réseaux sociaux sont une immense source d'informations et pourraient même devenir gênants à cause de notre incapacité à tout consulter, soulignait Pierre.

Au niveau des infos, moi je me sens dépassé par les fils d'actualités. Ce n'est pas possible de suivre, pas possible de se battre pour tout, d'être concerné par tout ce qu'on voit, mais même si on ne peut pas, on reçoit quand même tous ces trucs-là. (Pierre, 1)

Sur les réseaux sociaux, c'est qu'il y a trop d'informations, je ne peux jamais regarder tout ce qui se passe et il y a un truc assez frustrant, c'est qu'Internet, c'est vraiment le truc où tu as tellement de choses, que tu ne pourras jamais tout voir dans ta vie ; une vie entière ne suffirait même pas ! (Pierre, 3)

Le mot « infobésité » c'est un peu ce que je ressens. Quand t'es sur un réseau social, par exemple, tu vas être bombardé d'informations et au final, tu ne sais pas quoi faire de tout ça. (Pierre, 4)

Yves Citton (2014) explique que le capitalisme contemporain est réorganisé autour de la nouvelle forme de capital qu'est l'attention : « L'attention est bien la ressource cruciale de notre époque. » (Citton, 2014, p. 28) Ainsi, les applications seraient paramétrées pour nous faire dépenser au maximum notre attention sur les services proposés. L'aspect logiciel des technologies numériques se rend visible auprès des utilisateur.rice.s par les sollicitations et donc par les notifications entre autres qui les interpellent, les incitant à passer plus de temps sur les applications. Ainsi, les profits engendrés par les publicités sont plus importants pour les géants du Web, propriétaires des réseaux sociaux notamment. Le système financier de la gratuité sur le Web est basé sur l'attention, ce qui semblait drainer l'énergie des participant.e.s.

Si un produit est gratuit, alors le vrai produit c'est vous ! Plus précisément votre attention. (...) La nouvelle rareté n'est plus du côté des biens matériels, mais de l'attention [temps de cerveau disponible] nécessaire à les consommer. (Citton, 2014, p. 25)

C'est là un des attributs clefs de ce qu'Yves Citton (2014) qualifie d'écologie de l'attention. Elle existerait par la rareté des capacités d'attention et par la surabondance des informations offertes grâce aux nombreuses possibilités techniques et aux supports de communication. Les frustrations

culturelles viendraient désormais plus du manque de temps que du manque de ressources. Plus il y aurait d'informations, moins nous aurions d'attention à leur accorder.

L'agacement des participant.e.s face à la connexion pourrait-il se comprendre par la présence des notifications comme l'une des manières dont s'impose, mais aussi se rend visible cette logique de l'attention ?

2.3. Des stratégies pour gérer les sollicitations non désirées

Les participant.e.s avaient peut-être l'impression de ne pas connaître et encore moins savoir gérer les infrastructures qui leur apportaient la connexion à Internet au quotidien. Cependant, iels se reconnaissaient un pouvoir d'action sur leurs gadgets et sur les logiciels disponibles par leur entremise et, tout particulièrement, sur les applications.

Dans l'optique de ne pas livrer trop d'informations personnelles sur les réseaux sociaux, iels utilisaient des stratégies de blocage. Ainsi, l'échange de données personnelles avec les entreprises est l'une des raisons qui a poussé Pierre à mettre en place des stratégies pour moins utiliser les réseaux sociaux et être moins la cible des publicités en ligne.

Je me suis mis très tard sur Facebook, parce qu'il y avait le côté intrusif et récupération des données par des multinationales, etc. qui ne me plaisaient pas trop. Donc c'est vrai que j'ai un peu reculé l'usage de ça. (Pierre, 1)

Sur mon PC, j'avais un bloqueur de publicité, sauf pour les sites spécifiques, qui pour moi n'avaient pas une publicité trop intrusive et qui était une publicité bien pensée et respectueuse de l'utilisateur. (Pierre, 2)

Lorsque les gens ont les connaissances et les compétences requises pour utiliser les objets techniques à leur plein potentiel, la prise en main des gadgets et l'exploration avancée de leurs applications permettent alors de les paramétrer pour que ceux-ci correspondent davantage à leurs envies, préférences et besoins. C'est dans cette perspective qu'on peut comprendre l'initiative que

prend Catherine, la nuit, en regard de son téléphone intelligent : « La nuit, il n’y a personne qui a besoin de me rejoindre d’urgence, mes enfants sont à la maison, il est juste en mode avion, personne ne peut me rejoindre, je verrai mes messages le lendemain matin. » (Catherine, 1)

Lorsqu’il était en France, Pierre s’éloignait aussi de son téléphone intelligent la nuit. « Je dormais aussi en mettant mon téléphone dans une autre pièce. C’était un petit peu pour le côté pour les ondes électromagnétiques. » (Pierre, 1)

Pour maintenir un relatif contrôle sur les données qui concernent la vie privée, les applications pourraient poser problème en raison de la récupération d’informations et de leur traitement par des algorithmes, comme l’a appris Catherine à ses dépens.

J’ai réalisé que Facebook sait que mon conjoint est décédé. Son compte est en mode commémoratif et ils savaient très bien qu’on était ensemble. Il y a une application de rencontre sur Facebook et ça pop tout le temps dans mon écran et ça n’arrête pas et je n’arrive pas à la désactiver. (...) Les gens qui le programment ne pensent pas nécessairement à ces choses-là, mais ce n’est pas très délicat de votre part. (...) Ça pop tout le temps, je trouve que c’est vraiment insensible, mais c’est une machine, donc c’est sûr que ce n’est pas sensible. (Catherine, 2)

En faisant ce constat, Catherine reprenait conscience du caractère machinique, éloigné de la sensibilité humaine, des gadgets qui l’accompagnaient au quotidien. Avec cette observation, elle remettait de l’avant les logiciels en évoquant les algorithmes invisibles et pourtant déterminants de ses pratiques connectées.

Pour contrer des sollicitations récurrentes et l’afflux d’informations qui leur est associé, les participant.e.s ont parfois mis en place des stratégies. D’après Jauréguiberry (2006), cela relève d’« une logique critique qui est celle de l’aménagement d’un temps à soi, de prise de distance et de déconnexion. » (Jauréguiberry, 2006, p. 5) Ces stratégies incluent parfois le recours à des filtres ou à des blocages par lesquels ils configurent les fonctionnalités de leurs applications ou logiciels.

Yanis n'aime pas vraiment exposer sa vie sur Internet et agit, dit-il, en conséquence. « Sur Instagram, je suis *private*. (...) Snapchat, je n'utilise pas. » (Yanis, 1) Pour utiliser moins Facebook, il allait jusqu'à supprimer l'application mobile pour ne garder que la fonction d'envoi de messages. « Sur Facebook c'est 90 % quand j'envoie des messages. Même avant, je ne sais pas pourquoi je ne le fais pas maintenant, mais je ne téléchargeais pas Facebook, je téléchargeais juste Messenger. » (Yanis, 2) Pour contrôler le temps passé sur son téléphone, il programmait même un rappel pour l'avertir lorsqu'il devait cesser sa consultation. « Je regarde la moyenne journalière dans les paramètres. (...) Ils te mettent une notification que tu as passé 30 minutes sur Instagram. Donc tu te dis "OK c'est bon". » (Yanis, 3)

Comme une autre sorte de signal envoyé par son cellulaire, Catherine a programmé des alarmes différentes pour chaque sorte de notification reçue. « Des fois, c'est un message texte, mais, tu sais... pour quelque chose de pas important, je vais répondre plus tard. (...) J'ai mis à chacun un bruit différent, si c'est un message texte, un courriel ou si c'est Messenger. » (Catherine, 1) Elle pouvait ainsi évaluer et estimer si le message était urgent ou non en fonction du signal sonore entendu. Elle avait mis en place toute une stratégie pour « faire le ménage » de ce à quoi elle accordait son attention sur les applications qu'elle utilisait régulièrement. Elle a filtré ses contacts et ce qu'elle recevait pour ne consulter que ce qui l'intéressait vraiment.

Tendre vers la zéro connexion sans jamais l'atteindre, comme tendre vers le zéro déchet. Je me suis dit maintenant sur Instagram et il y a des Story et il y a des gens que tu suis parce que tu aimes leurs photos alors que les vidéos qu'ils font bah... Par exemple, une illustratrice qui fait des super beaux dessins, mais ce qu'elle fait de son quotidien, on s'en fout un peu, tu sais. Donc j'ai essayé de faire le ménage des comptes que je suivais. (...) Et ça m'a aussi donné l'idée de faire le ménage dans Facebook, car on a des contacts un peu plus professionnels, des gens avec qui tu étais à l'école, donc c'est pratique de les avoir dans tes amis, mais ce ne sont pas tes amis. Si je te croise dans la rue et que je ne te dis pas bonjour et que je n'ai pas de raison professionnelle ou scolaire de t'avoir dans mes contacts... donc j'ai commencé à faire le ménage de Facebook et Instagram. (Catherine, 3)

En plaçant des filtres dans les paramétrages de leurs gadgets et sur les applications auxquelles ils donnent accès, les participant.e.s ont réduit les sollicitations à donner leur attention à répétition. Le temps « connecté » est alors amoindri ou bien considéré comme de meilleure qualité par les participant.e.s qui expriment leur pouvoir d'action sur la modification des usages quotidiens de leurs appareils numériques. Toutefois, ce pouvoir de contrôle a des limites, car il ne s'applique qu'à ce qui a été paramétré et jamais aux algorithmes responsables de ce qu'ils consultent et partagent sur Internet.

3. Approche symbolique

Georg Simmel a été l'un des premiers sociologues à proposer « une réflexion théorique articulée sur les formes que prennent les relations sociales, classées en trois grands types : le groupe, le réseau et le groupement. » (Borlandi, Boudon, Cherkaoui et Valade, 2005, p. 595) Ces trois formes résulteraient de trois types de relations sociales : la sodalité, qui serait la capacité à fonder des groupes sociaux à partir d'interactions en face à face, la sociabilité, qui désigne la capacité des individus à former des réseaux, et la socialité qui serait la formation d'ensembles plus vastes exprimant la solidarité sociale. Je recourrai à ces types de relations sociales pour discuter ce que j'appelle l'approche symbolique de la connexion qui s'incarne dans les manières dont les participant.es considéraient créer ou entretenir du lien social. En ce sens, dire que l'on est « connecté.e », serait évoquer symboliquement différentes manières de vivre des relations, lesquelles peuvent être, on le verra, technologiquement médiatisées ou non.

3.1. La sodalité... médiatisée

Comme cela transparait dans l'analyse jusqu'ici, le plus souvent, les participant.e.s me parlaient de ce qu'ils faisaient avec les équipements et le branchement à Internet à leur disposition. Leurs activités et comportements avec les gadgets semblaient former pour elles et eux un univers

symbolique façonnant leur perception de la réalité et, en quelque sorte, leur mode de présence au monde. Ainsi, les participant.e.s qualifiaient la connexion en se référant à un « état » et non plus aux supports techniques, logiciels ou aux applications qui lui permettait d'exister.

Pour préciser leur conception, les participant.e.s se sont parfois distancié.e.s de comportements d'autrui pour délimiter ainsi leur point de vue. L'une des distinctions concerne la vie branchée impliquant des gadgets numériques, opposée à la « vraie vie » qui serait exempte de branchement ou d'équipements informatiques. Dans les termes que les participant.e.s et moi avons régulièrement utilisés, sont ainsi distinguées notamment la connexion de la déconnexion.

Les choses vécues dans la déconnexion sont souvent jugées plus utiles et de plus grande valeur que celles vécues « au travers d'une connexion ». Yanis m'a parlé d'une de ses amies qui « était là, sur son portable, pendant 40 minutes, juste à parler. J'exagère avec 40 minutes, mais presque, au moins 20 à parler du problème. (...) Moi c'est le genre de truc, je vais voir des amis le soir et je leur raconte. » (Yanis, 2) Il critiquait ici le temps que consacrait son amie à des choses qu'il trouvait futiles et la stratégie qu'elle adoptait, moins efficace que si elle impliquait le contact direct avec des humains. Il privilégiait le contact physique lors d'une rencontre. Pour sa part, Catherine précisait qu'« il y a des gens qui n'ont quasiment pas de contact humain, ce qui est un problème. » (Catherine, 3) Cela signifie-t-il qu'elle ne considère pas le contact en ligne comme un contact humain ? Sarah reconnaissait que si sa mère « commence à répondre à ses messages, je la perds complètement, elle n'est plus avec nous. » (Sarah, 2) En observant que sa mère se coupait du moment présent, elle s'est rendu compte qu'elle le faisait aussi parfois avec sa fille.

En plus de marquer une coupure assez nette entre le « réel » et le « en ligne », les participant.e.s trouvaient que la connexion pouvait les éloigner de la « vraie » réalité. Pierre avait l'impression

qu'elle pouvait le couper de l'expérience de voyage qu'il était en train de vivre hors ligne et se demandait :

Est-ce que je voulais donner l'impression que j'étais quelqu'un qui faisait des choses incroyables ? Je me suis dit, est-ce que je ne suis pas en train de me déconnecter de mon propre voyage en faisant ça ? (...) Je me demandais sur le coup si cela ne m'éloignait pas un peu de l'expérience de mon voyage parce que le fait de partir en road trip à l'autre bout du monde avec son vélo, c'est un petit peu un truc où tu te déconnectes (...) de la civilisation et là je restais avec mon téléphone, donc il y avait une sorte de contradiction. (...) Est-ce que je prends une photo ou est-ce que je regarde le paysage ? Moi je faisais les deux, j'essayais de vivre au maximum mon truc puis de prendre des photos, mais bon. (Pierre, 2)

Selon les participant.e.s, le contenu publié en ligne serait différent de ce qui est vécu hors ligne, car il serait modifié pour proposer une version améliorée de la réalité. Il semblerait que la connexion telle qu'entendue ici, déconnecte du monde « réel » en nous connectant au monde numérique. Le postulat serait-il qu'il n'est possible de se connecter que sur un registre de vie et de relations sociales à la fois pour lui être entièrement présent.e ? Soit celle en ligne, soit celle hors ligne ?

Nathan Jurgenson (2012), recourt au terme « *IRL⁴-fetish* » pour critiquer la valeur donnée au réel hors-ligne. Un mouvement dit de « fétichisation » privilégie la vie hors du Web en valorisant la déconnexion d'Internet. Posant comme dichotomiques la vie « en ligne » et « hors ligne », il s'agirait alors de « *digital dualism* », comme nous l'expriment les participant.e.s en marquant bien une distinction entre ces deux mondes et en plaçant visiblement la vie matérielle et « déconnectée » sur un piédestal.

Jurgenson a une position bien différente, car il défend théoriquement le principe de réalité augmentée où le numérique et le physique seraient imbriqués l'un dans l'autre, et donc indissociables. La déconnexion du cellulaire et des réseaux sociaux, par exemple, ne serait pas

⁴ IRL: In real life

réellement une déconnexion de la vie « en ligne », car la logique de Web nous suivrait malgré tout. « *Facebook is real life.* » Aucune réalité ne prédominerait sur l'autre. (Jurgenson, 2012)

Si l'on considère alors qu'il y a imbrication de la réalité hors ligne et en ligne, la notion de sodalité permet de réfléchir la configuration technologique de la connexion. Le face à face serait réinventé avec les téléphones intelligents et la vidéo notamment. Les interactions sont vécues sur le mode du face à face, sans que soit nécessairement prise en compte la médiation qu'introduit nécessairement le dispositif technique. Comme le soulignait Bougnoux (1998), « le bon medium travaille à se faire oublier ; transparent, il semble laisser parler les choses mêmes » (Bougnoux, 1998, p. 23). Le medium semble absent alors que sa présence est pourtant nécessaire à son efficacité en tant que moyen de se parler ou de se voir « en direct » ou « live » - un descriptif qui, comme le rappelle Karin Van Es (2016) est beaucoup plus complexe qu'il n'en paraît, considérant qu'il y a plusieurs constellations de « liveness » (Van Es, 2016). C'est en 1934, comme l'a expliqué Philip Auslander (2008), que le terme émerge alors que les médias de radiodiffusion troublent l'opposition entre les performances enregistrées et « en direct ». (Auslander, 2008)

Être connecté.e est pratique pour garder contact avec des proches qui se trouvent à une certaine distance géographique, peu importe le lieu où se trouvent les interlocuteur.rice.s. La synchronicité des contacts permet de reconfigurer la sodalité, en la médiatisant. Par exemple, Catherine pouvait inclure des membres de sa famille dans son quotidien pour qu'ils puissent voir sa fille grandir, notamment par le recours au téléphone intelligent et aux conversations vidéo qu'il rend possible :

Elle était dans le bain, puis sa mamie l'a appelée et j'ai mis le téléphone, moi je rangeais et je trouvais ça drôle, c'est comme si mamie vérifiait qu'elle ne se noie pas dans le bain pendant que moi je suis en train de faire mes trucs. (...) Parfois on soupe avec Mamie, on met la vidéo avec ma mère pour qu'elle soupe avec nous. (Sarah, 3)

Une nouvelle dynamique était alors créée en ajoutant une personne au foyer, comme une visite d'un proche. Dans ce cas, Catherine rapproche ses relations de sociabilité et de sodabilité en recréant un face à face grâce à la vidéo en mode synchrone. Elle pouvait ainsi maintenir ses relations sociales de groupe et de réseau depuis son domicile.

Au début de nos échanges, la copine de Pierre était rentrée en France. Il a vite compris l'intérêt de la messagerie instantanée pour maintenant sa relation de couple.

Il y a cette espèce de connexion virtuelle qui permet de pallier un manque d'échanges. (...) Je suis content que ça existe, car c'est vrai que ça aurait été un peu bizarre qu'elle parte et que de temps en temps on arrive à s'appeler et juste à se parler au téléphone. (Pierre, 1)

Étant donné que Pierre avait quitté la France pour le Canada quelques mois auparavant, il essayait de maintenir ses relations à distance. « J'arrive à parler à mes parents, à ma famille, faire des visios avec eux. Je trouve ça génial, ça permet de ne pas rompre le contact. C'est assez sympa de pouvoir faire ça, de pouvoir parler à mes amis aussi. » (Pierre, 5)

Pierre a pourtant déploré que les technologies puissent retirer le fait d'avoir un « interlocuteur humain, tout est automatisé (...) Donc, ça avait un côté génial sur le moment et puis juste après, un peu moins. » (Pierre, 3) Lorsqu'il attendait une livraison, il ne pouvait pas savoir où était réellement son colis puisque le système ne fonctionnait pas parfaitement. Cette machine dénuée d'humanité pourrait alors devenir le symbole de l'évolution de la société vers la robotique et vers des systèmes « intelligents » qui ne répondent pas parfaitement à chacune des situations réelles. On peut penser que la sodabilité du face-à-face conventionnel manquait ici à Pierre.

Yanis se servait de la messagerie « pour garder contact » avec ses « potes d'Arabie » et ses « potes d'ici qui sont rentrés en France » (Yanis, 1) ou pour reprendre contact avec une amie par exemple.

Je ne savais pas trop ce qu'elle faisait, elle était en Nouvelle-Zélande avec son copain, elle revient à Paris et elle me dit « Oh ! Ça fait longtemps ! », on a pris de nouvelles, on a envoyé des photos, cela m'a fait énormément plaisir. (Yanis, 2)

Quant à Sarah, elle a noté le fait que le direct changeait la qualité de ses relations sociales, distinguant aussi le genre de contacts qu'elle pouvait avoir par le biais de différentes applications. Elle a fait une distinction entre les récits qui étaient longs et les messages devenus courts avec la messagerie instantanée dans l'entretien des liens d'intimité familiale :

J'ai des amis et de la famille vraiment partout, je trouve ça génial d'avoir un contact vraiment. Je me rappelle, avant on s'envoyait des courriels, mais, c'était long de se répondre, puis les courriels ça force à écrire des longs courriels, raconter, ça demande vraiment beaucoup de temps, alors que ça, [texter quelqu'un] je trouve ça juste cool de pouvoir juste dire « Bonjour, comment ça va ? Qu'est-ce que tu fais aujourd'hui ? » Je pense que le contact est plus régulier. (...) même si on se raconte moins de trucs, j'ai l'impression que c'est plus intime parce que c'est comme le quotidien, c'est moins un récit. (Sarah, 2)

En analysant les propos des participant.e.s, l'hypothèse d'une médiatisation des relations de solidarité émerge. Les théories de la médiatisation s'intéressent aux changements des médias de communication et des sociétés que ces médias médient (Grenier et Sawchuk, 2017) Pour reprendre les termes de Sonia Livingstone, ces approches cherchent à comprendre « *how media mediate* » (Livingstone, 2009, p. 3). Les cultures comme les pratiques communicationnelles seraient de quelque manière « moulées » par les médias, selon Andreas Hepp (2012), en cette période que Lunby (2009) qualifie de médiatisation intensive. Selon lui, la « médiatisation intensive » référerait à la pression croissante que peuvent ressentir les individus et les organisations pour prendre part à cette culture de la médiatisation. Ce dernier estime, par exemple, que la « mise en récit personnelle axée sur le "moi" a proliféré à la faveur de l'omniprésence croissante des nouveaux outils médiatiques et du développement des sites de réseautage social. » (Lundby, 2009 ; Grenier et Sawchuk, 2017)

Ne pourrait-on pas comprendre l'apparition des conversations par messageries instantanées, sous format texte ou vidéo, comme un des modes de médiatisation des relations de sodalité, le face-à-face médié technologiquement tenant lieu d'équivalent - et non de substitut - au face-à-face entre personnes physiquement présentes ?

3.2. La sociabilité en plein déploiement

Les réseaux sociaux et plus spécifiquement les messageries instantanées étaient beaucoup utilisés par les participant.e.s pour rester en contact avec leurs proches et organiser des rencontres, par exemple. Yanis était avant tout sur les réseaux sociaux « pour garder contact avec la famille et les amis », (Yanis, 2), partager du contenu culturel par l'entremise d'une application pouvait aussi être pour lui un bon moyen de maintenir le lien social.

Genre, tout le monde regarde ça et il y a toujours des discussions avec des amis « oui nanana tu as vu ça », tu es un peu dans ce groupe de personnes qui regarde Game of Thrones, ça rapproche un peu quelques personnes. (...) Et j'étais avec mes potes et on est un peu sur Gaspar Noé, les films un peu comme ça, donc tu en parles un peu, donc c'est une connexion, je pense, de regarder les films. (Yanis, 2)

Pour Catherine, « le plus positif, c'est de partager des photos et des vidéos. On a sorti des craies et mon fils en avait plein dans le visage, j'ai pris une photo et je l'ai envoyée à mes parents, c'est drôle. » (Catherine, 1) De la même manière, pour des événements importants Sarah utilisait son téléphone portable pour garder contact avec des proches.

C'est vraiment beaucoup pour parler avec ma famille, mes amis qui étaient soit à Montréal, soit à l'extérieur. (...) le fils de mon cousin qui est né vendredi justement, je trouvais ça cool parce que toute la famille à Dubaï, en France, aux États-Unis, ici, en même temps on a vécu un peu l'accouchement, je trouvais ça fun. (Sarah, 2)

Tout au long de la journée, le téléphone intelligent de Sarah et les conversations en continu avec ses proches la suivaient. Il devenait alors le symbole d'une présence humaine qui l'accompagnait

partout, ses relations sociales prenant place dans ce gadget qui pourrait symboliser son réseau et dans une certaine mesure, sa sociabilité au quotidien.

Pierre a aussi développé ses relations sociales au travail en échangeant son contact de messagerie instantanée avec un collègue. « Ça se voyait qu'il voulait sympathiser, mais il y avait ce truc-là où c'est plus sympa de le faire en dehors du boulot et puis comme on ne se voyait pas, j'ai envoyé un message, c'était plus simple. » (Pierre, 2)

La sociabilité ne serait pour autant pas toujours conçue uniquement d'un point de vue productif, voire « positif ». En générant souvent des émotions négatives, la connexion pourrait être symbolisée comme la « bête noire » des participant.e.s qui, à certains moments, la diabolisent au point de vouloir s'en éloigner.

Naviguer sur le Web, c'est être souvent en lien avec d'autres internautes et être confronté.e.s à des avis divergents qui peuvent faire ressentir des émotions négatives. Pendant la recherche, Catherine a réalisé que les débats en ligne pouvaient la mettre de mauvaise humeur, notamment ceux à propos des lois votées pour restreindre l'accès à l'avortement :

Ça m'a permis de prendre conscience de ce qui ne me rendait pas heureuse. Comme de perdre du temps, les commentaires, je ne suis pas sûre que ce soit en discutant avec eux que tu vas leur faire changer leurs idées. (...) Par écrit, c'est compliqué parce qu'il n'y a pas le ton et il y a quand même des gens qui s'expriment très mal à l'écrit, ça polarise le débat et ça ne sert à rien et tu es comme fâchée après. (...) Les commentaires négatifs sur quelque chose qui touche mes valeurs, ça va me fâcher de les lire et après cette émotion-là tu l'as en toi. Ce n'est pas parce que c'est en ligne que ce n'est pas réel. (Catherine, 5)

Comme le montre Olivier Ertzscheid (2015), « progressivement, les algorithmes ne se contentent plus de rendre accessible et de hiérarchiser le chaos des pages Web, mais ils guident de plus en plus nos choix. » Pour avoir notre attention, les sites Internet nous proposeraient du contenu susceptible de nous plaire grâce à l'analyse de nos données de navigation. Un débat existe entre les

chercheur.euse.s qui estiment que le cadre algorithmique dirige notre attention et ceux et celles qui pensent que l'homophilie, c'est-à-dire la tendance à s'associer à des personnes qui ont les mêmes opinions que nous, serait la raison majeure des « bulles informationnelles » qui nous conforteraient dans nos positions et perspectives lors de nos navigations sur le Web. (Ertzscheid, 2015)

Le Web permet la large diffusion d'avis divergents, de « fausses nouvelles », de discours auxquels les participant.e.s ne voudraient pas forcément être confronté.e.s dans le monde hors-ligne, mais auxquels l'accès est ici facilité. C'est notamment l'avis de Sarah qui a été confrontée à des avis sur la question des réfugié.es et de l'immigration qu'elle était loin de partager.

Je trouve ça difficile d'accepter certaines opinions de gens que je pensais plus ouverts, ça c'est un jugement de valeur, mais je trouve qu'inévitablement, ça finit par polariser les opinions. (...) Le médium ne facilite pas cette discussion-là, parce que c'est facile derrière un ordinateur. Quand ça ne me plaît pas, j'arrête puis je décroche. (...) des fois, j'ai juste besoin d'arrêter. (Sarah, 3)

Les « idées extrêmes et néfastes » n'apporteraient rien et pourraient « pourrir » les débats en ligne selon Pierre. Ce serait une « joute d'arguments et les gens ne cherchent pas à discuter, ils veulent juste marteler leur avis. » (Pierre, 2) Pierre a pointé l'émergence des fausses informations.

Un truc qui m'insupporte plus aussi, ce sont les gens qui ne font pas l'effort de vérifier les informations qu'ils postent. (...) C'est affolant parce que les gens, dès que ça va dans leur sens et qu'ils peuvent cracher leur haine, ça va très vite. (Pierre, 2)

Selon lui, les informations, vraies ou fausses, seraient arrangées pour faire passer des opinions sur le Web. (Pierre, 2) La course à l'audience engendrant des dérives : « c'est perturbant (...) des gens qui se prennent en selfie devant un maximum d'accidents de voiture. » (Pierre, 4)

L'extension du cercle social et des occasions de rentrer en contact avec les proches s'effectue grâce à l'utilisation d'appareils numériques et de leurs applications de messagerie et réseaux sociaux notamment. Les réseaux amicaux, familiaux et professionnels peuvent ainsi être entretenus malgré

la distance physique. En ce sens, être connecté.e.s, c'est développer et maintenir une forme de sociabilité significative pour les participant.e.s.

3.3. La socialité... moins saillante

Au-delà des relations préexistantes, la connexion peut permettre de faire de nouvelles rencontres et donc de symboliser dans ces cas-là de possibles espaces d'appartenance plus vastes au sein desquels pourraient émerger des solidarités.

Grâce notamment aux articles de blogue qu'elle postait sur le Web, Catherine a échangé avec des personnes qui ne faisaient pas partie de son cercle de connaissances. Elle aimait discuter avec d'autres femmes qui vivaient les mêmes situations qu'elle :

J'ai accouché deux fois pendant des sessions universitaires et j'ai écrit là-dessus (...) et c'est plein de filles qui s'encouragent, (...) c'est cool que mon texte ait fait du bien à quelqu'un. (...) J'ai écrit aussi sur la maladie de mon conjoint, (...) ça aide aussi, je reçois des commentaires, pour ça, plus en privé. (...) Je vois qu'il y a des gens qui vivent des situations similaires, ils se sentent rassurés et compris. (...) Je trouve que la meilleure partie, c'est de pouvoir trouver du monde qui vit exactement la même chose que toi, que dans ton entourage personne ne vit. (Catherine, 2)

Ces relations sociales semblent relever de la socialité, car elles permettent aux personnes qui ne se connaissent pas préalablement de former des ensembles et de se soutenir.

Pierre tentait de vaincre sa timidité en établissant des contacts sociaux en ligne.

Ça m'a permis de rencontrer ma copine à ce moment-là. Pour moi ça m'a beaucoup aidé. (...) ça m'a permis d'aller au-delà de me dire : « Qu'est-ce qu'on va penser de moi ? » Donc ça m'a permis de discuter normalement avec des gens. » (Pierre, 1)

Il aimait aussi les choses qui sont « en lien avec la pop culture, les *geeks* tout ça. » (Pierre, 4) Il s'identifiait à la communauté *geek* et aimait consulter des contenus proposés par des personnes qui lui ressemblaient en ligne.

La connexion à Internet, en permettant des rencontres, des discussions de réconfort et des groupes de soutien notamment permet aux participant.e.s d'étendre ou de renforcer leurs relations de solidarité et donc de socialité.

Les termes de connexion ou déconnexion peuvent être employés pour qualifier différents niveaux de technologies numériques où de manière dont elles peuvent être ou non intégrées à notre société contemporaine. La dé-connexion à Internet se rapporte à l'approche infrastructurelle et au système technique et économique la permettant notamment. Les termes peuvent aussi définir l'approche artefactuelle où les objets techniques, gadgets, permettent aux utilisateur.rice.s d'accéder au réseau Internet par des logiciels et fonctionnalités souvent personnalisés à leurs usages. La dé-connexion peut aussi parler de tout un univers symbolique de la socialité en ligne. Après avoir cadré en partie les approches la dé-connexion, nous allons voir comment celles-ci nous permettent de comprendre les temporalités induites par la dé-connexion lorsque celle-ci est vécue dans le monde d'aujourd'hui. La connexion pourrait nous permettre de s'y sentir intégré.e.s, mais pour vivre une expérience optimale, il serait aussi préférable de viser une dé-connexion idéale.

Temporalités de la dé-connexion

Comme introduit précédemment, le temps a souvent été le biais d'analyse de la dé-connexion pour les chercheur.e.s qui se sont penché sur son étude. Les temporalités pouvaient alors être conceptualisées en terme de rythmes et expériences personnelles ou plus largement comme des organisations du monde social et politique dans lequel nous évoluons avec les technologies numériques. Ces différentes manières de décrire le temps peuvent être enchevêtrées les unes aux autres, vécues et réfléchies concurremment par les individus. Nous allons voir que les participant.e.s de la recherche ont très souvent fait référence à leur perception du temps au quotidien, mais aussi aux rôles sociaux et aux obligations d'instantanéité ou de constance que ceux-ci peuvent amener.

4. Rester dans l'air du temps

Pour s'intégrer à la société par la dé-connexion, il semble nécessaire pour les participant.e.s de se construire une opinion face aux discours médiatiques, scientifiques et sociaux, puis de participer au monde tel qu'il est actuellement médié par les technologies, tant dans la sphère administrative et professionnelle que personnelle. De plus, les rôles sociaux qu'ils remplissent nécessitent parfois d'être joignable en tout temps ou de s'intégrer à un réseau particulier, au moment opportun. Dans ce volet de l'analyse, je me suis appuyée sur les propos des participant.e.s en ce qui concerne leur vision personnelle de la connexion et du monde médié par les technologies, mais aussi leur sentiment d'obligation à la connexion dans certains contextes.

4.1. Construction de l'opinion par le jugement itératif

4.1.1. « C'était mieux avant » : réitérer ce qui circule en boucle

L'image négative de la connexion peut provenir des discours sociaux et aussi des discours scientifiques et médiatiques qui semblent en être la source. Largement relayées par Catherine, les recommandations scientifiques présentes dans les médias l'ont aidée à se forger une opinion qu'elle souhaitait voir informer ses pratiques à titre d'enseignante et de mère. Elle disait donner raison à la science. « C'est très très stimulant au niveau du cerveau, les écrans, en plus ils écoutent des choses assez violentes, une coupe de flash de lumière. » (Catherine, 2) Elle me précisait qu'à cause de tout cela, la durée passée devant les écrans pouvait avoir un fort impact sur la santé des enfants et engendrer aussi du surpoids à cause de la perte de mobilité. Elle essayait alors de réduire cette durée pour ses élèves. « Tout ne doit pas être fait à l'ordinateur, les livres, c'est encore intéressant. » (Catherine, 1) Elle me parlait indirectement du rôle que jouait l'éducation des parents dans cela. En diminuant la durée passée à regarder des écrans à l'école, elle souhaitait faire baisser la moyenne du temps total que les enfants passaient devant l'écran en général et ce, pour leur bien-être. Elle justifiait ses pratiques par des sources médiatiques qui relayaient elles-mêmes des sources scientifiques l'informant dans ses rôles d'institutrice et de mère.

Les ados, ils [les journalistes] parlaient de ça de ce matin à la radio, ils passent 35 heures par semaine devant les écrans.⁵ (Catherine, 2)

On va en parler entre enseignants pour décider du budget, les valeurs que l'on veut inculquer par rapport à la connexion à nos élèves, par quels appareils physiques on veut passer, par quelles

⁵ « Un des principaux constats de l'étude est que le nombre de ceux qui consacrent plus de 35 heures par semaine à leurs écrans — soit l'équivalent de la semaine d'un travailleur — a plus que doublé en cinq ans, passant de 9 à 19 %. (...) Selon les auteurs, cette tendance est d'autant plus inquiétante que le temps moyen consacré à ces nouveaux tremplins vers la réalité virtuelle et à la télé dépasse de loin la limite des deux heures d'exposition quotidienne à des écrans proposée par la Société canadienne de physiologie de l'exercice. Au-delà de 14 heures par semaine, on estime que la sédentarité favorisée par l'usage des écrans peut avoir des effets délétères sur la santé. » (Paré, 2015)

applications, par quels systèmes, tout ça. (...) Moi j'aime ça et ma direction déteste ça, mais je vais arriver avec mes sources. « Voici pourquoi je veux faire telle activité ». (Catherine, 3)

Pierre a, quant à lui, évoqué la fiction et particulièrement la science-fiction qu'il affectionne beaucoup pour réfléchir les technologies et les artefacts. Il nuance son avis par rapport à ce qu'il consultait.

Je vois le pour et le contre dans beaucoup de choses. J'adore tout ce qui est dystopie, je ne sais pas si tu as regardé une série sur Netflix⁶ qui traite de la dérive potentielle des technologies. C'est voir en quoi la technologie peut aller peut-être trop loin si on l'utilise de façon trop importante. Je pense que la conclusion de tout ça c'est que chaque chose faite dans son excès peut être néfaste.⁷ Je pense qu'il ne faut pas tomber dans la technophobie parce que c'est juste un changement des usages et je pense que ça change notre façon de faire et notre perception de plein de choses (...) J'aime beaucoup la science-fiction donc ce sont des choses qui sont déjà abordées depuis longtemps. Mais c'est amusant de voir comment ils traitent des sujets bien précis et comment ils arrivent à aller à l'extrême de l'usage d'une technologie. Après à part dans un monde totalitaire, je pense qu'on n'arrivera jamais à un excès comme on peut le voir dans la série. (Pierre, 1)

Comme présentées dans certaines études au début du mémoire, le vocabulaire utilisé pour qualifier la pratique des autres peut parfois faire référence à la maladie. Effectivement, Yanis me disait par exemple que les personnes qui agissaient inconsciemment pour imiter les influenceurs, « ça pourrait être considéré comme une maladie, enfin pas vraiment une maladie ce n'est pas le bon mot, mais une addiction malsaine. » (Yanis, 3) Pierre le rejoignait dans cette idée concernant les réseaux sociaux. « Si tu regardes ça à un moment forcément tu auras une envie et je ne pense pas que cela améliore ta vie (...) je pense que ça peut donner le cafard ». (Pierre, 2) Pour Catherine, « ceux qui ont des dépendances passent des heures folles. » (Catherine, 3) Yanis m'a parlé d'un article scientifique par lequel il avait appris que le cerveau s'habitue au bonheur d'avoir des *like*.

⁶ Pierre évoque la série britannique *Black Mirror*, diffusée sur Channel 4 à compter de 2011 et produite depuis 2016 par Netflix.

⁷ « L'utilisation intensive d'Internet n'est pas seulement une habitude répandue. Chez certains, on peut désormais parler d'une dépendance qui s'accompagne de problèmes inquiétants, comme une baisse de la confiance en soi, une incapacité à socialiser dans le monde réel, voire une dépression. » (Blondin, 2016)

Il aimait lui aussi recevoir des *like* et continuait de consulter les réseaux en conscience de ce mécanisme maintenant.

Moi je suis de nature très addict, quand je suis sur les réseaux, je les utilise pas mal, tu sais inconsciemment, ça devient un cercle vicieux, j'ai plus envie d'aller dessus et tout. (...) c'est un tic inconscient que je n'aime pas avoir. J'aime être en contrôle, même si ce n'est pas vraiment le cas. Je n'aime pas faire les trucs inconsciemment. (Yanis, 3)

L'inconvénient c'est plus le sentiment de dépendance, je n'aime pas le sentiment de dépendance, je trouve que, pour moi, c'est négatif en général d'être dépendant à quelque chose. (Sarah, 2)

La dépendance est beaucoup abordée dans le discours médiatique et social. Un exemple parmi tant d'autres, extrait de l'Actualité de 2017 : « Accros aux écrans : de plus en plus d'ados sont incapables de lâcher leurs écrans, et les cas de cyberdépendance inquiètent des chercheurs. La science commence à cerner le phénomène, des parents crient au secours et des centres de traitement reçoivent déjà des jeunes en pleine détresse. » (Roy, 2017)

Pour Pierre, le Web représentait parfois un poids lourd à porter au quotidien, une sorte de « bête noire ».

Il y a aussi une chose lourde à porter, c'est que tu es conscient, à la fois de tout ce qui est génial et de toute la misère du monde. Je pense que c'est difficile d'être conscient à l'échelle d'une planète de tout ce qui se passe. Enfin, je ne sais pas si on est capables de supporter ce genre de choses en vrai. (Pierre, 1)

Je trouve que sur les réseaux sociaux ou même dans l'utilisation en général, comme tout est un peu instantané, je peux être au courant de tout en même temps et du coup, tu peux avoir des ascenseurs émotionnels vachement vifs et très répétés dans une seule et même journée. (...) il suffit des fois que tu ne sois pas dans ton humeur. (Pierre, 4)

Un soir, Pierre m'a d'ailleurs envoyé le vidéo-clip « Moby & The Void Pacific Choir : Are You Lost In The World Like Me? »⁸ lorsqu'il voyait les choses en noir. Dans ce dessin animé en noir et blanc, on voit un personnage déconcerté par une société moderne où les gens qui l'entourent

⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=VASyWEuqFd8>

effectuent des actions répétitives à l'aide de technologies numériques. Ces gens ne cessent de regarder l'écran de leur téléphone intelligent jusqu'à se jeter du haut d'une falaise par inattention.

J'avais passé une sale journée, je pense, et je tombe là-dessus, la vidéo est très bien faite, tu vois les côtés vraiment sales de cette utilisation et du coup, tu peux facilement te dire que c'est vraiment pourri. (Pierre, 4)

[L'image qu'il a de la connexion] dépend énormément de l'humeur, de mon degré de fatigue, de tout ça. (...) La connexion fait partie des choses que je peux voir comme un défaut sur un moment et un avantage à un autre moment. (Pierre, 5)

En me parlant de ses voyages loin de la connexion, il trouvait qu'il profitait mieux de ces expériences lorsqu'il était débranché. La détox digitale est populaire actuellement et Pierre se demandait d'ailleurs si la déconnexion n'était pas prônée par le discours ambiant.

Ça fait du bien, il y a ce côté *digital détox* comme ça se développe pas mal en France en ce moment. Il y a une notion de plaisir là-dedans. Je ne sais pas si c'est artificiel, si justement aujourd'hui on ne prône pas le fait de pouvoir se déconnecter et donner de la valeur au fait d'être capable de se déconnecter ? Mais il y avait quelque chose de satisfaisant là-dedans. (Pierre,5)

Alors que la connexion est jugée négativement et que l'idée de la digitale détox fait progressivement son chemin dans le discours médiatique, le discours du « c'était mieux avant » a été abordé plusieurs fois par les participant.e.s. En me parlant de l'utilisation du téléphone cellulaire notamment, Sarah trouvait que

socialement, on renvoie tout le temps une image négative (...) souvent le message est comme « Oh, mais dans le temps, il n'y avait pas les connexions, oh, mais maintenant la connexion... » Fait que ça me fait me questionner beaucoup puis je finis par culpabiliser. (Sarah, 2)

Selon elle, ce discours est présent chez les parents qui se comparaient les uns aux autres sur les réseaux sociaux.

Je sens que [ma fille] tire du positif de ça [regarder la télévision], mais j'ai un discours qui me dit que c'est la pire affaire et qu'il y a 20 ans, quand on n'avait pas de téléphone c'était tellement mieux. Je trouve ça hyper difficile à gérer, et c'est un discours de parents entre parents. (Sarah, 4)

Catherine faisait peut-être partie des personnes qui construisent ce discours de parents disant « l'éducation sans connexion est mieux », dont parle Sarah. Elle m'a parlé à plusieurs reprises de l'époque où il n'y avait pas tant de d'appareils numériques. « Quand j'étais au cégep, personne n'avait de téléphone intelligent. Tu arrivais à la cafétéria, tu t'asseyais à côté de quelqu'un et tu jaisais. » (Catherine, 3) Comme il en a déjà été question, elle valorisait par contre sa pratique éducative auprès de ses enfants. « Moi passer du temps de qualité avec mes enfants, c'est qui prévaut. » (Catherine, 2) Cela supposerait que les mères qui utilisent plus les gadgets numériques n'auraient pas des moments « de qualité » avec leurs enfants. Cette mise en avant de pratiques hors de la connexion crée-t-elle la norme réprobatrice dont me parlait Sarah ?

Pierre a aussi fait référence à ce discours avec lequel il n'est toutefois pas d'accord.

Je n'ai pas le point de vue d'une personne qui serait réfractaire en disant, avant, dans notre temps les enfants jouaient dehors, ou des trucs comme ça. Oui enfin je ne sais pas, mais avant il n'y avait pas autant de divertissement ou de trucs comme ça. (...) Il faut juste vivre avec son temps ! (Pierre, 1)

Les deux mères pensaient que nous avons perdu la capacité à trouver des occupations hors ligne.

Catherine fait référence à l'époque où les gens n'avaient que ce genre d'activités.

L'autre jour, il ne faisait pas beau et quand il ne fait pas beau les écrans sont une utilisation facile. Tu sais quand il n'y a rien à faire, je pense qu'avant les gens prenaient un livre, ou ils dessinaient, ou je ne sais pas trop. Alors que là, quand il ne fait pas beau c'est toujours l'option choisie, la plus facile. (...) L'après-midi, je pourrais aller faire une activité plus sportive, ça serait meilleur physiquement pour moi que d'être devant un écran. (Catherine, 3)

C'est parce qu'elle [sa fille] s'ennuie, même moi si je m'ennuie, je n'ai rien à faire, je vais aller sur l'ordinateur ou le téléphone. Mais en fait ça ne m'amène rien vraiment, ça ne me désennuie pas vraiment parce qu'il n'y a pas grand-chose à faire dessus. C'est là que je trouve des fois, surtout elle, mais on perd un peu l'habilité à trouver quelque chose de plus intéressant parce que c'est facile. (Sarah, 2)

Les activités pratiquées hors ligne existent toujours et paraissent aussi accessibles qu'avant. Pourtant, selon les participant.e.s, elles seraient moins attrayantes maintenant que le en ligne a pris une place très importante dans nos quotidiens. Selon le discours social évoqué, les activités pratiquées autrefois pour s'occuper seraient pourtant plus saines et les nouvelles activités pratiquées avec les artefacts numériques seraient culpabilisantes, surtout pour les parents qui laissent leurs enfants s'y adonner.

4.1.2. Comparer régulièrement pour se positionner ou comment traquer l'excès

Les participant.e.s ont pointé à plusieurs reprises des conduites des autres sur Internet jugées problématiques pour la société. Souvent, iels jugeaient la durée de la connexion des autres, mais aussi les modalités de leurs utilisations des technologies numériques. La comparaison semble régulière et itérative et permet aux participant.e.s d'ajuster leurs comportements en fonction de ce qu'iels observent chez autrui.

Pierre trouvait que les menaces sur Internet étaient plus importantes. « Ça fait un peu peur. Ce sont des gamins qui n'ont pas la notion de ce qu'ils sont en train de faire. » (Pierre, 3) La manière d'être en ligne était souvent critiquée par les participant.e.s lorsqu'elle touchait à leurs valeurs et ne respectait pas les codes de conduite qu'iels s'étaient fixés. Catherine insistait sur le fait qu'en ligne « tu peux blesser des gens » (Catherine, 2). Les critiques semblent régulières car elles apparaissent à chaque fois qu'un fait n'est pas apprécié, la comparaison semble plus directe sur le Web.

En cas d'intimidation, son métier d'institutrice l'obligeait, selon elle, à intervenir pour protéger les enfants. Elle pointait la responsabilité des parents dans la consultation sans surveillance sur Facebook.

Je rapporte leur compte, car il faut avoir 13 ans et ils n'ont pas 13 ans. Les parents trouvent que c'est correct, ils ne voient pas le problème alors que quand il y a des problèmes, c'est l'école qui se ramasse avec. (Catherine, 3)

Je constate que son rôle d'institutrice influait sur son opinion des pratiques des élèves. Elle portait un jugement sur la manière dont les parents encadraient l'utilisation des technologies numériques et des navigations sur le Web de leurs enfants. Cela entrait en résonance avec son propre rôle de mère. Catherine me parlait ensuite des personnes qui n'avaient pas les « bons » codes de conduite en ligne. Les plus jeunes et plus vieux ne sauraient pas se comporter sur le Web. « C'est dire aux gens, quand vous écrivez en majuscule, c'est parce que vous criez » (Catherine, 3) En parlant ensuite du *ghosting*⁹ pour une vente en ligne, elle me montrait que même des parents comme elle, ne sauraient parfois pas se comporter convenablement sur Internet. « Ça aurait été poli de m'écrire que ça ne vous intéresse plus. (...) Du monde de 35 ans avec des enfants, la personne disparaît, ne parle plus... » (Catherine, 3) Elle trouvait problématiques des manières d'agir chez des personnes différentes d'elle (les enfants et les personnes âgées), mais aussi chez des personnes qui lui ressemblaient davantage (comme les parents et les trentenaires). Ne s'incluant pas dans les critiques, les participant.e.s prenaient ainsi une distance et posaient les limites de leurs propres pratiques de connexion, permettant, d'une certaine manière, de la définir.

La comparaison comme processus d'évaluation permet de rendre certaines pratiques impliquant les gadgets numériques conformes à des normes, pas toujours clairement identifiées d'ailleurs. Les participant.e.s construisaient ainsi petit à petit leur propre idée de ce que devrait être l'expérience idéale de connexion. Ils réajustaient régulièrement leur jugement. Par exemple, « quand tu vois

⁹ Cesser toute communication avec une personne de façon soudaine et ne plus redonner de nouvelles.

d'autres gens le faire tu te dis "en fait, non", genre je ne suis pas comme ça, du coup tu le fais moins » (Yanis, 2) ou à propos d'amis ayant plein de contacts sur Facebook :

Je ne sais pas si c'est un peu réconfortant ou quoi, mais voilà, ils ont leur collection de toutes les personnes qu'ils ont pu connaître dans leur vie et ils gardent ça, mais sans réelle utilité, car ils ne partagent plus rien avec eux. (Pierre, 1)

Je ne veux pas être comme ça. (Pierre, 2)

Beaucoup de remarques sur la conduite des autres internautes concernent la durée et les moments de leur connexion. En me parlant des influenceurs sur les réseaux sociaux, Yanis me disait que certain.e.s internautes « perdent trop de temps à essayer de devenir comme eux. Ils font inconsciemment en fonction d'eux et je trouve ça débile. » (Yanis, 3) Catherine avait « l'impression aussi que tout le monde est constamment connecté. Tu reçois des messages parfois à 2 heures du matin. À part quand c'est une maman qui allaite je suis comme "qu'est-ce que vous faites ?" » (Catherine, 2) En portant un regard réprobateur sur la pratique des autres, elle montrait ce qui lui semblait normal et acceptable. Elle me disait aussi qu'elle était toujours « super bienveillante » dans ses commentaires sur les réseaux sociaux. « Moi si mon opinion est en désaccord avec quelqu'un je ne vais pas aller [commenter]... J'ai d'autres choses à faire de ma journée. » (Catherine, 2) Son temps serait mieux utilisé que celui des individus en ligne écrivant des commentaires désobligeants.

En outre, les participant.e.s essayaient parfois d'influer sur le comportement de leur entourage pour les diriger vers leur idéal propre. « Ma sœur a des milliers de *followers* parce que c'est une fille *haha*. Mon frère il a 13 ans, il *follow* pour *follow*, je lui dis que ce n'est pas bien, tout ce qu'il suit, c'est vraiment des trucs de merde. » (Yanis, 3) Yanis a cependant admis que c'était peut-être sa propre façon de voir la vie qui l'amenait à penser que le contenu des réseaux sociaux pouvait parfois être très négatif. Comme on l'a vu, Catherine et Sarah essayaient toutes les deux de réduire

le temps que passaient leurs enfants devant les écrans, question de pratiquer d'autres activités qu'elles jugeaient meilleures, plus pertinentes.

Je pense que pour moi le négatif que je n'aimais pas, c'est que je trouvais que ma fille passait trop de temps dessus plutôt que d'aller se trouver des activités, des jeux, d'être créative, etc. (Sarah, 2)

Mes élèves ont 8 ans. Et si je leur demande ce qu'ils font la fin de semaine, ils ne sont pas allés jouer au parc même s'il fait super beau et super chaud, ils vont avoir passé la fin de semaine devant des écrans. Alors que tu sais à la maison, le dimanche matin généralement je fais des petits déjeuners un peu plus compliqués, mon fils écoute une émission pendant que je cuisine, mais sinon il n'y a pas d'écran, il n'a pas accès à un écran, on fait d'autres choses. (Catherine, 2)

En critiquant le comportement et le rythme de connexion d'autres personnes, les participant.e.s définissaient leur propre idéal qui impliquait de rester en contrôle du temps passé et du contenu consulté et publié en ligne. Dans la majorité des cas, l'accent était mis sur le fait que les autres étaient dans l'abus, dans l'excès, utilisant trop leurs gadgets numériques.

Un jugement plus ou moins explicite traverse une très large part des propos des participant.e.s, qui vise souvent des individus faisant partie de leurs groupes de pairs. En effet, Yanis me parlait de ses amis, des jeunes venant du même milieu que lui, alors que par le biais des pratiques connectées des enfants, Catherine me parlait du comportement de leurs parents alors qu'elle est aussi une jeune mère. Sarah et Pierre me parlaient aussi presque toujours de leurs amis ou de personnes venant de leur milieu et ayant à peu près le même âge.

Pierre ne parlait pas souvent de connexion avec ses amis, mais pensait que cela pourrait être « un sujet intéressant avec deux ou trois amis, dont un qui a une utilisation assez poussée, enfin je sais qu'il passe tout son temps dessus. » (Pierre, 4) Alors que sa petite copine voyait son utilisation des gadgets numériques comme une addiction, lui ne pensait pas être addict.

Yanis m'a dit avoir reçu des remarques de ses amis quant à son utilisation du téléphone cellulaire. « Mon ami m'a dit 'tu es un peu perdu sans ton portable'. Et là tu te poses un peu la question. (...)

On m'avait déjà dit que je sortais pas mal mon téléphone pour rien. » (Yanis, 2) C'est après ces remarques qu'il avait commencé à questionner son réflexe de consultation fréquent de son téléphone mobile, alors qu'il trouvait pourtant son utilisation modérée.

Pour Sarah, « en famille, souvent, si quelqu'un est trop sur son téléphone, quelqu'un va lui faire la remarque de le cacher ». (Sarah, 2) L'utilisation du téléphone est jugée inappropriée dans le contexte de leur repas familial. Elle m'a aussi parlé de l'influence du milieu dans lequel elle évolue qui lui a donné l'impression que consulter son téléphone est négatif. « Je suis quand même souvent dans des milieux où... Je travaille beaucoup dans l'alimentation naturelle, le WOOFING, etc., où je fais des voyages où j'essaie de connecter socialement. » (Sarah, 2) Pourtant, le message véhiculé y serait souvent celui de la nostalgie d'une période « d'avant connexion », comme présenté précédemment.

En somme, les remarques reçues, pensées ou données concernant les pratiques connectées et la durée de connexion ponctuent régulièrement l'utilisation des participant.e.s des gadgets numériques. Ces itérations semblent s'articuler en trois mouvements : les connecté.e.s observent et jugent la manière d'agir des autres, iels façonnent leurs pratiques en fonction de ce à quoi iels adhèrent ou non, puis iels cherchent l'approbation ou reçoivent la désapprobation de celles-ci auprès de leur entourage.

4.2. La participation au « monde connecté » actuel

Vivre dans la société telle qu'elle est aujourd'hui médiée par les technologies demanderait d'effectuer de plus en plus de tâches en ligne et de vivre davantage de moments connectés pour répondre aux besoins administratifs, professionnels et personnels notamment. Pour répondre aux obligations des secteurs administratifs et professionnels contemporains, il faudrait toujours pouvoir accéder à la connexion et donc maintenir avec elle un lien en continu. En outre, pour s'intégrer

socialement à différents groupes, il semble adéquat de se connecter par intermittence, au besoin et à l'envie. Enfin, certains rôles sociaux et notamment celui de mère nécessitent d'être joignables et de maintenir un « fil rouge » de connexion au quotidien, surtout lorsque les proches se trouvent loin.

4.2.1. Administration et professions, la connexion continue obligatoire

De plus en plus de procédures administratives ne peuvent être suivies que sur tel ou tel site Web.

Pour Pierre, il était impensable de ne pas avoir de branchement à Internet dans ce cadre-là.

L'adresse mail, je pense qu'elle est indispensable (...) Aujourd'hui le fait d'avoir une boîte mail, (...) c'est la nouvelle boîte aux lettres. Donc si tu n'en as pas, tu n'as pas de courrier. Puis même, aujourd'hui elle est vraiment obligatoire parce que quand tu regardes les impôts, les démarches administratives, toutes les procédures sont dématérialisées. (Pierre, 2)

Il se demandait au début de la recherche « “Est-ce qu'il faut se déconnecter ?” je pense que ça serait vraiment ça la question. Est-ce que tu ne t'exclus pas un peu de la société quand tu ne fais plus partie de tout ça ? » Puis il concluait, « Tu ne peux pas, il faut juste vivre avec son temps, c'est une question de modération. » (Pierre, 1) Sarah estimait avoir l'obligation d'être joignable pendant la journée, au moins sur son téléphone cellulaire :

Si je suis déconnectée de mon numéro de téléphone, ça c'est un problème parce que les gens avec qui je parle juste par texto ou par téléphone, tout ce qui est officiel, là si je ne suis plus avec mon téléphone, je suis prise. (...) Tout ce qui est rendez-vous à l'hôpital, chez le dentiste, à l'école aussi. Mais sinon, la plupart des autres choses se font par courriel. (Sarah, 3)

Dans la plupart des services, discuter ou régler des questions administratives nécessiterait maintenant Internet et un numéro de téléphone, ce qui rendrait donc le débranchement impossible au quotidien. Il faudrait être joignable pour répondre rapidement aux appels administratifs lorsque nécessaire et ainsi répondre aux injonctions de connexion de la société numérique d'aujourd'hui.

Si l'on en juge par l'expérience de Pierre, être actif sur le Web permettrait de trouver un emploi plus facilement. Il a, en effet, eu recours au réseau social LinkedIn : « J'ai un profil, je l'ai mis à jour il y a 1 mois, (...) il y a quelqu'un qui cherchait quelqu'un pour un job. C'est plutôt cool. » (Pierre, 3)

Par ailleurs, il est devenu indispensable dans certains domaines professionnels d'avoir un accès à Internet. Après avoir trouvé un nouvel emploi en tant que négociant en cryptomonnaie, Yanis se devait d'être informé sur les actualités pour performer. Cela l'incitait à consulter régulièrement son téléphone portable et les nouvelles.

Je suis *trader* en cryptomonnaies, donc il faut que je sois *up to date* sur tout ce qui se passe genre au niveau politique, tout ce qui est CEO. Je me connecte même plus qu'avant, mais c'est pour des trucs qui ont rapport avec le travail et qui m'intéressent. (Yanis, 3)

Sarah aussi devait recourir à son téléphone intelligent pour le stage qu'elle effectuait dans le cadre de son travail. À l'inverse de Yanis, elle n'aimait pas se sentir obligée de le faire considérant que cela devrait être une question de choix individuel.

Je travaille un peu sur l'ordinateur dans le cadre de mon stage, finalement, je suis connectée. J'ai toujours une petite connexion avec l'école aussi pour les résultats, les inscriptions, etc. (...) Ça me fait encore une fois travailler avec les connexions, mais différemment. Depuis le début je trouve ça un peu bizarre parce que ça me force à utiliser mon téléphone dans mon travail et ça, c'est quelque chose que je n'aime pas vraiment. (Sarah, 2)

Je suis comme forcée d'avoir cet objet-là maintenant pour le travail. Je trouve que ça me rend dépendante de quelque chose que je voudrais avoir le luxe de choisir ou pas, si j'ai un téléphone intelligent ou pas, ça devrait être mon choix. (Sarah, 3)

Pierre ressentait l'obligation d'utiliser des appareils numériques pour trouver du travail.

Il y a certaines choses qui ont l'air d'être obligatoires dans tous les cas. Je n'aurais pas de travail s'il n'y avait pas de téléphone et d'ordinateur. À chaque fois, il y a une certaine obligation dans l'utilisation. (...) Aujourd'hui, même si tu ne veux pas de téléphone portable, même si tu fais une profession qui est éloignée du Web, tu as besoin quand même d'une présence sur Internet pour te faire connaître, pour que ta clientèle te retrouve, donc oui je pense que c'est faire partie de la société. (Pierre, 5)

Dans ses activités bénévoles, Catherine ressentait aussi une forme d'obligation, car elle devait réagir rapidement aux commentaires postés sous les articles de blogue qu'elle vient de publier.

Il fallait réagir rapidement, parce que sinon, des fois, la discussion elle part et tu es comme « Mon dieu ! ». Puisque ce n'est pas moi qui gère le site, je ne peux pas enlever les commentaires, s'il y en a qui sont vraiment inappropriés, je peux les mettre à l'évaluation et je peux juste répondre. (...) Quand les commentaires sont vraiment désagréables, c'est beaucoup de stress, puis il faut que je réponde rapidement. (Catherine, 2)

La connexion à Internet peut être source d'opportunités, mais l'obligation d'être connecté.e et de répondre dans l'immédiat pour être intégré.e dans les cadres professionnels ou bénévoles peut générer chez les participant.e.s un énervement et du stress.

4.2.2. L'appartenance sociale par intermittence

Les conventions sociales peuvent, dans une certaine mesure, orienter les comportements en ligne des participant.e.s. Yanis m'expliquait qu'il se sentait forcé de suivre ses amis sur les réseaux sociaux. « Les amis, tu es obligé de les *follow* un peu. (...) Ils te *follow*, tu ne *follow* pas, si tu ne *follow* pas, ça ne se fait pas. » (Yanis, 2) Lorsqu'il publiait sur les réseaux sociaux, il savait que « dans mon cercle d'amis on est un peu pareils, je mets juste le truc et je sais que ça va faire rire quelques personnes. » (Yanis, 2) Il alliait ainsi le lien social et le divertissement grâce aux réseaux sociaux. Pour Pierre, la pression sociale est très forte de recourir aux réseaux sociaux pour s'intégrer socialement.

La messagerie instantanée et les réseaux sociaux, (...) seraient obligatoires par rapport à la pression sociale. (...) J'ai mis beaucoup de temps à aller sur Facebook, je me suis vraiment rendu compte que ça faisait partie des acquis sociaux. Quand je vois par exemple au travail, le fait d'être présent sur les réseaux sociaux, ça permet aussi de développer les relations que t'as avec les gens. Si tu ne l'as pas, t'as un handicap quand même par rapport aux autres. Une fois que tu vois plus la personne, bah tu la vois plus. Je pense que ce n'est pas obligatoire, mais socialement c'est quand même un gros plus. (Pierre, 2)

Pour lui, « être connecté, c'est aussi faire partie la société occidentale je pense. Aujourd'hui c'est un petit peu incontournable. » (Pierre, 5) Il ne pensait pas pouvoir se déconnecter, en se retirant des réseaux sociaux et messageries notamment, dans sa vie de tous les jours comme il l'a fait pendant son voyage en Nouvelle-Zélande.

Le fait d'être loin du monde et d'être le seul à prendre la décision d'être connecté ou pas, ça me facilitait le fait d'être déconnecté. Comme je savais qu'on n'allait pas prévoir de soirées ou deux trucs comme ça, enfin, je savais que pendant deux mois, mon emploi du temps, c'était juste moi qui le gérais. Il n'y avait rien d'autre, il n'y avait pas de pression sociale, enfin si c'est le terme. J'étais le seul maître. (...) ça m'a fait du bien d'être un peu libéré de tout ça. (Pierre, 5)

Il montrait que l'utilisation des appareils et de leurs applications le rattachait à ses « obligations » sociales. Peut-être que les vacances permettaient d'être loin physiquement et aussi mentalement de ses obligations dues aux rôles sociaux qu'il remplissait. Le seul moyen de mettre de la distance serait de retirer cette connexion au réseau Internet et au cellulaire, grâce à laquelle, habituellement, les distances physiques sont vécues différemment.

Jauréguiberry et Proulx (2011) ont expliqué le principe d'appartenance comme la volonté de faire partie du système et de ne pas « perdre le contact ». La connexion s'effectuerait alors par intermittence, lorsque les individus « picoreraient » des pratiques sociales, dans l'objectif d'appartenir socialement à un réseau lorsqu'ils en ressentent le besoin. Le téléphone portable et l'Internet permettent de se déplacer d'une « tribu » à une autre. « En activant le bon réseau au bon moment, il est possible de partager à distance et d'être reconnu malgré l'absence : l'intégration passe par la connexion. » (Jauréguiberry et Proulx, 2011, p. 107)

En utilisant la messagerie instantanée, Catherine pouvait entretenir le lien avec ses proches régulièrement.

Des fois j'ai comme des bulles où j'écris à genre 10 de mes amis qui sont un peu partout (...) Il faut que tu les entretiennes tes amitiés, en vrai ou en ligne, donc des fois, juste prendre des nouvelles.

C'est vraiment le point le plus positif de la connexion et c'est pour ça que je ne l'enlèverai pas. [la connexion] (Catherine, 5)

Il en était de même pour Yanis qui, lorsqu'il avait décidé de se focaliser sur sa vie sociale plus que sur sa vie professionnelle, accordait du temps à l'utilisation de sa messagerie. « J'ai plein d'amis que je n'ai pas vus depuis longtemps, donc je pense un peu me remettre en contact avec eux, (...) je serai pas mal connecté sur les réseaux. » (Yanis, 1)

Pierre a bénéficié du soutien de groupes de personnes qui lui ressemblaient lorsqu'il naviguait sur des forums concernant la réorientation professionnelle ou l'expatriation par exemple. « Le fait d'avoir d'Internet, tu arrives à communiquer avec des gens avec qui tu ne pouvais pas communiquer avant. » (Pierre, 3)

La connexion permet de maintenir l'appartenance au cercle social proche en conservant la continuité des contacts. Elle permet aussi de réaliser des choix identitaires en s'intégrant à de nouveaux réseaux momentanément. Plus largement de l'intégration à la société telle qu'elle est médiatisée aujourd'hui est favorisée par la connexion en donnant la possibilité de répondre aux obligations d'instantanéité souvent requises par les rôles sociaux.

4.3. Être joignable en tout temps, une nécessité

4.3.1. La mère monoparentale : constamment branchée

Le fait d'être mère obligerait les deux participantes à rester joignables lorsque leurs enfants ne sont pas physiquement proches d'elles. Pour des raisons de sécurité, elles exprimaient devoir répondre rapidement en cas de besoin, comme un « fil rouge » de leurs journées.

Même quand elle souhaitait ne pas être dérangée par son téléphone, Catherine laissait le numéro de la garderie dans la liste de ceux qui pouvaient sonner en tout temps, car elle prenait en compte l'urgence et l'importance possible de ses appels entrants.

Des fois, il y a des appels importants. (...) Quand je mets mon téléphone en mode «ne pas déranger», la garderie, le téléphone va rentrer, parce que si mon plus vieux fils est malade, là il faut que je réponde parce que c'est important. Tu sais, si la garderie appelle, c'est juste parce qu'il y a un problème. (Catherine, 1)

Ils ne m'appellent jamais, mais s'ils appellent c'est juste parce que ton enfant est malade, il faut que tu ailles le chercher et que tu ailles à la clinique genre. (...) Dès qu'un de mes enfants est à la garderie, dès qu'un des enfants n'est pas avec moi, je suis comme obligée d'être joignable. (Catherine, 3)

Lors de nos rencontres, elle a été interrompue par un appel. «J'entends mon téléphone et ma mère est avec mon fils, donc je ne sais pas si c'est ça. (...) Il faut juste que je réponde parce que ma belle-sœur va chercher mon fils.» (Catherine, 4) En cas d'urgence, Catherine ressentait du stress par rapport à ce rattachement à son téléphone. Lorsque son conjoint était malade à l'hôpital, elle devait répondre rapidement en cas d'appel, être constamment joignable.

Mon téléphone était allumé 24 heures sur 24 et même à l'université il fallait que je réponde au téléphone, car quand l'hôpital appelle, (...) c'est un numéro privé. Donc, jour et nuit, dans la douche, dès que le téléphone sonnait, dès que je recevais un message, il fallait que je réponde, et ça pendant 7 - 8 mois. (Catherine, 1)

C'est là qu'a commencé ma réflexion, car j'étais plus capable de le traîner [le téléphone] partout et tout le temps, de jamais le fermer. (...) C'est fatigant d'être tout le temps joignable et pis de tout le temps répondre. (Catherine, 1) C'était stressant, tu sais chaque fois qu'un numéro s'affichait, puisque mon conjoint était à l'hôpital ça pouvait dire qu'il était mort. (...) ça a duré des mois, de stress d'être tout le temps connectée. (Catherine, 2)

Dans la même veine, Sarah, mère depuis peu, a conclu nos rencontres par une réflexion sur le sentiment d'obligation qu'elle ressent.

Quand elle [sa fille] est rentrée à la garderie, je n'avais plus le choix. Parfois je me demandais si je devrais lâcher mon téléphone, mais je sais que je ne peux pas parce que je dois être joignable en tout temps avec la garderie, éventuellement l'école et tout. (Sarah, 1).

En général dans les points négatifs qui reviennent souvent, c'est d'être obligée d'être connectée pour le travail, d'être obligée d'être connectée parce que si jamais il arrive quelque chose à la garderie, toute cette obligation-là me dérange, mais du moment où j'ai le choix, j'aime bien avoir la connexion des fois, ça ne me dérange pas. (Sarah, 4)

Catherine pensait que laisser son téléphone de côté était possible pour les personnes n'ayant pas d'enfant, même si cela rendrait les contacts difficiles. « Si tu n'as pas d'enfants et que tu as un vieux réveil matin, tu pourrais ne pas aller sur ton téléphone sauf quand tu as un appel par exemple. » (Catherine, 4) Aussi, Sarah me disait avoir beaucoup d'amis se connectant moins qu'elle, mais « s'ils ont besoin de savoir quel chemin prendre ils vont demander. Donc c'est facile de décrocher et de ne pas en avoir quand tu sais que quelqu'un en aura. [un accès aux données]. » (Sarah, 2) Elles justifiaient leurs liens à leur cellulaire notamment par leurs responsabilités maternelles. La connexion est ici liée au rôle de mère monoparentale en facilitant le lien entre la mère et ses enfants à distance et en cas d'urgence.

4.3.2. Maintenir une continuité dans les contacts à distance

Comme le proposent Jauréguiberry et Proulx (2011), la sociabilité téléphonique montre « un désir de recentrage et de continuité dans un environnement où les individus affectivement proches sont souvent géographiquement lointains. (...) Le portable permet justement de mieux organiser ces rencontres et de les poursuivre par une sorte de continuité médiatique. » (Jauréguiberry et Proulx, 2011, p. 108) Le téléphone cellulaire, qualifié de « téléphone cocooning » par Jauréguiberry et Proulx permettrait la conduite d'appartenance par la continuité permise par les applications de messagerie sur les téléphones intelligents notamment. Certains des propos de Sarah qui se sent entourée grâce à sa connexion résonnent avec ces arguments.

Pour moi, c'est d'être connectée avec les gens, parce que j'aime être en contact avec beaucoup de gens, je n'aime pas tellement être seule, isolée. Je trouve ça quand même génial, parce que même si

je ne suis pas avec quelqu'un, je peux être avec 10 personnes en même temps. (...) Dans la journée, je vais tout le temps rester, si j'ai des messages, etc. (Sarah, 2)

Je trouve que ça m'accompagne aussi, c'est peut-être un peu bizarre, mais je ne suis jamais seule, car il y a toujours quelqu'un avec qui je vais discuter. (Sarah, 3)

Sarah se sentait entourée, la constance dans l'utilisation de son cellulaire au quotidien lui permettait de maintenir une continuité dans le lien avec ses proches. Elle qui entretenait des liens très étroits avec sa famille, était joignable toute la journée pour communiquer. Elle ne ressentait pas une obligation intense, mais pensait préférable de répondre assez rapidement aux messages de ses proches. En tant que « membre d'une famille, j'ai plus de pouvoir d'action, mais c'est sûr que les liens seraient bizarres si quelqu'un ne répond pas tout de suite, une journée, on s'inquiète, on l'appelle. » (Sarah, 4)

Pierre aussi a utilisé les applications de discussion à distance pour éviter des liens « bizarres » avec sa copine lorsqu'elle est partie en France un moment. Malgré la distance physique, les conversations vidéo resserraient leur relation par la constance de la discussion et permettaient de maintenir le lien en l'attente de leurs retrouvailles.

Ça va être une période où je vais avoir un peu plus de temps pour moi et du temps que je vais peut-être passer un petit peu plus sur Whatsapp pour discuter. Je sais que je vais avoir une utilisation un peu accrue de cette connexion. (...) c'est vrai que ça aurait été un peu bizarre qu'elle parte et que de temps en temps on arrive à s'appeler et juste à se parler au téléphone. (Pierre, 1)

Le lien avec le gadget numérique, ici le téléphone cellulaire la plupart du temps, permet de garder la continuité dans les liens sociaux, il est comme le « fil rouge » de connexion au quotidien.

5. Viser la dé-connexion idéale

Pour Jauréguiberry et Proulx (2011), la manière d'utiliser les gadgets numériques permettrait d'être performant.e et de vivre dans la société capitaliste grâce aux « calculs stratégiques » effectués par les utilisateur.rice.s. (Jauréguiberry et Proulx, 2011, p. 108) Selon Nicole Aubert (2008), qui souscrit aux thèses de l'accélération dont il a été question au chapitre 1, nous vivons dans une société hypermoderne où chacun.e serait désormais obligé.e d'être dans « l'hyperperformance » pour répondre aux impératifs économiques croissants. L'hypermodernité marquerait ce passage

d'une société où nous étions soumis au temps, où nous nous insérions dans ses contraintes, à une société où nous voulons dominer le temps. Jadis, le temps des individus était rythmé par les obligations de la vie sociale et du travail, c'était un temps contraint, partiellement. (...) Désormais, nous voulons maîtriser le temps, le dominer, aboutissement ultime de la logique capitaliste pour laquelle « le temps, c'est de l'argent » et qui s'est traduite par une accélération de plus en plus forcenée. (Aubert, 2008, p. 25)

Pour répondre à cette envie de domination du temps, les technologies numériques nous auraient apporté l'instantanéité, mais par la même occasion l'urgence, qui deviendrait une contrainte. (Aubert, 2008) Ce discours sur l'urgence généralisée est aussi tenu par Francis Jauréguiberry qui argue que grâce aux technologies numériques, les gens pourraient vivre un sentiment d'appropriation du temps grâce notamment à l'instantanéité et au sentiment d'ubiquité. Les personnes connectées se retrouveraient dans « le tourbillon du branché » qui aurait perdu sa propre temporalité au profit d'une synchronie universelle. Jauréguiberry considère que l'individu devrait gérer sa propre temporalité en régulant ses usages. (Jauréguiberry, 2003, p. 7) Nos choix de connexion pourraient, selon lui, moduler nos rythmes quotidiens.

Pour comprendre ce que représente le désir d'efficacité de la connexion dans le monde tel qu'il est médié par les technologies numériques aujourd'hui, je vais mettre l'accent sur les enjeux temporels

vécus par les participant.e.s au sein de la société et, notamment, sur les stratégies qu’iels déploient pour tenter de maîtriser « leur » temps.

5.1. Le temps horloge : quand la durée pose problème

La connexion peut être abordée en termes de temps chronologique lorsque la durée d’utilisation des appareils numériques est comptabilisée. Chaque instant d’utilisation s’additionne au précédent pour indiquer le temps total passé à consulter telle application, à surfer sur le Web ou autre. Bien que je n’aie pas abordé la question pendant les entretiens, les participant.e.s ont très rapidement fait référence au temps de connexion, qu’iels quantifiaient d’ailleurs. Yanis m’a précisé qu’il se connectait environ « 3 heures par jour, un peu de Facebook un peu d’Instagram, un peu de LinkedIn et voilà. » (Yanis, 2) Catherine a compté, elle aussi, et a été surprise du résultat.

En tout, ça me faisait 2 heures 49 dans ma journée, c’était quand même plus que ce que j’aurais pensé, parce que tu sais le 49 minutes de YouTube, je l’enlève en me disant que j’aurais pu mettre la radio ou des choses comme ça. 2 heures, j’ai plein d’affaires de moins de 1 minute pourtant. C’est vraiment que j’ai passé beaucoup de temps au téléphone et sur Facebook. En même temps, je me dis que certains font ça 5 heures par jour. (Catherine, 4)

Elle évaluait différemment les pratiques et semblait ne prendre en compte que le temps où elle se retrouvait devant un écran branché à Internet, coupée d’autres activités. La quantification du temps semble propre au rapport aux gadgets, car elle n’est pas appliquée aux autres activités quotidiennes des participant.e.s. Par ailleurs, Catherine utilisait le temps d’utilisation d’autres personnes pour se positionner et peut-être se rassurer.

Le téléphone, (...) écouter une balado je fais autre chose en même temps, ce n’est pas comme si j’étais assise devant mon téléphone et je ne faisais rien. (...) Ça fait quand même 2 heures 50, presque 3 heures pourtant je n’ai pas été assise à ne rien faire de ma journée, j’ai fait plein d’affaires. Je trouvais que le nombre était assez impressionnant. (Catherine, 4)

Au-delà de ses propres pratiques, le temps que ses élèves et que ses enfants passaient devant les écrans l'inquiétait encore plus. « Comme je suis enseignante, beh c'est aussi quelque chose qui me préoccupe quand on parle dans les médias de donner des iPad à tous les élèves. OK, mais déjà qu'ils passent énormément de temps à la maison, sur des écrans... » (Catherine, 1) On peut remarquer, une fois de plus, l'association ou confusion entre l'appareil et le branchement.

Les participant.e.s semblaient quantifier ce temps pour le ramener vers un « idéal » conçu en termes d'une moins longue durée. Qu'est-ce qui serait une durée de connexion convenable ? Quels critères permettraient d'en juger ? Les rencontres avec les participant.es ne permettent pas de répondre à ces questions. Elles permettent toutefois de mettre en évidence que la quantification est un processus qui permet d'évoquer le temps vécu en lui apposant une charge normative. Le temps « horloge » ne peut pas être modifié, il passera toujours à la même vitesse. Par contre, l'expérience personnelle du temps pourrait être contrôlée et un premier moyen pour y parvenir semble être de quantifier une partie de son temps pour essayer de se l'approprier.

5.2. Les temps sociaux, moments sensibles

Au quotidien, certains moments dédiés semblaient être différenciés face au désir de changement des participant.e.s. Il s'agit de certains temps sociaux, soit ces « grandes catégories ou blocs de temps qu'une société se donne et se représenter pour désigner, articuler, rythmer et coordonner les principales activités sociales auxquelles elle accorde une importance particulière. » (Sue, 2014, p. 2) Comme on le verra, c'est particulièrement le cas de ces moments où les consultations des appareils connectés restaient en général inchangées, comme le réveil et le coucher, ou alors ceux où quelque usage que ce soit n'était pas bienvenu, comme les repas.

Les participant.e.s ont changé leurs pratiques numériques au cours de la recherche et même d'une semaine à l'autre parfois. Cependant, une base, une sorte de routine restait la même, peu important

les variations dans leur vie. Ces routines qui ne changeaient pas étaient notamment celles du réveil et du coucher.

Je me lève à 9 heures, je prends mon petit déjeuner, je joue à un jeu sur mon portable qui est Risk, je regarde vite fait Instagram, si j'ai des messages je réponds, mais en ce moment je n'ai pas beaucoup de messages. (Yanis, 2)

Quand je me réveille le premier truc que je fais, c'est que j'enlève le mode avion et je me mets sur Facebook et je regardais tous les messages Whatsapp que j'ai reçus pendant la nuit. (Pierre, 1)

Lorsqu'il était dans sa période de forte utilisation de son cellulaire et de ses autres gadgets, Pierre m'a précisé :

Chaque fois que je me couchais, j'éteignais mon téléphone, j'ai dû le rallumer deux fois, je pense. Parce que je repensais à des trucs, je voulais les noter et faire des recherches, pas forcément des choses indispensables, mais je n'aimais juste pas oublier quelque chose. (Pierre, 2)

Pour Catherine le matin et le soir étaient les moments pendant lesquels elle pouvait être seule, car ses enfants dormaient. Elle privilégiait ces moments-là pour « regarder ses écrans ».

Souvent le matin avant de me lever je vais faire le tour et tout ça. Je t'avais dit j'écris pour un blogue donc, dépendamment de quand est sorti un article que j'écris, je vais aller voir les commentaires, des fois tempérer. (...) Sinon le soir, quand les enfants sont couchés ou pendant la sieste, c'est là que je vais soit faire des travaux, faire mes recherches et tout ça, soit écrire ou tu sais, parfois, je vais faire ma commande en ligne et je vais la faire le soir quand les enfants sont couchés et quand ce n'est pas trop en bordel genre à 8 h pendant la sieste, c'est généralement là que je fais mes travaux d'universités parce que je suis plus en forme. Alors que le soir tu sais, c'est être connectée, mais ce n'est pas pour la même chose. (Catherine, 2)

Pour Sarah aussi, ces deux moments de la journée étaient un peu des « incontournables » au quotidien pour ses communications en ligne.

En général le matin, quand je me lève, je vais regarder mes messages. Après on met de la musique pendant tout le déjeuner, toute la matinée. (Sarah, 2)

En fin de soirée, on dirait que j'aime avoir un 10 minutes pour juste me connecter voir mes messages, c'est niaseux, mais souvent en fin de soirée je vais juste me connecter, terminer les conversations que j'ai dans la journée, juste dire bonne nuit aux gens avec qui je parlais, avec ma famille ou avec mes amis avec qui je parle beaucoup dans la journée. (...) On a un chat de famille puis on se parle toute la journée. Genre « Bon matin », puis toute la journée on se suit, puis

« Bonsoir ». (...) En soirée aussi c'est un moment privilégié. Si dans la journée je n'ai pas de connexion, ça me dérange moins. (Sarah, 3)

Puisque Sarah utilisait son téléphone intelligent pour discuter avec ses proches, symboliquement, sa connexion actualisait alors ses relations sociales avec son entourage. Elle agissait en ligne, comme elle le faisait hors ligne, c'est-à-dire, en souhaitant bonne journée et bonne nuit.

Par ailleurs, les participant.e.s m'ont parlé de l'heure du repas comme d'un moment presque sacré où la connexion n'aurait pas lieu d'être, surtout s'il s'agit d'un repas partagé avec d'autres. C'est pourquoi ce moment est souvent le prétexte à une mise à l'écart des artefacts numériques, et surtout du téléphone intelligent, de manière temporaire et cela, même dans l'espace domestique.

Pierre précisait que lorsqu'il était avec sa copine : « Quand on déjeune ou on dine, on n'a pas le téléphone avec nous. » (Pierre, 4) Sarah accordait beaucoup d'importance au fait de ne pas avoir de téléphone lorsqu'elle était à table avec sa fille. Au début, elle me disait éprouver des difficultés pour laisser son téléphone pendant les repas.

Je trouve ça difficile de m'autoréguler sur le téléphone. De me dire de ne pas aller dessus quand je suis au souper, mais s'il y a un message qui *pop*, je trouve ça vraiment difficile de me contrôler pour ne pas aller regarder ce que c'est. (Sarah, 1)

Pourtant, lors nos rencontres suivantes, Sarah semblait plus sûre d'elle sur ce point-là et faisait la distinction entre un repas où elle était seule et un repas partagé avec quelqu'un. « À table je ne l'amène pas. (...) Si je suis toute seule je vais le garder, mais si je suis avec des gens, j'essaie de ne pas. » (Sarah, 2) Elle a fini même par être stricte pour les repas avec sa fille.

L'heure du souper c'est vraiment non négociable, il n'y a pas de connexion. (...) Je n'aime pas quand il y a la télé. Parce que sinon, avec elle, ça serait la télévision et la règle, c'est pas de téléphone et elle, sa télévision, c'est le téléphone. Donc si elle me voit avec le téléphone, elle veut elle aussi, donc je trouve ça plus logique de dire « Non, il n'y a pas de connexion. » Ça n'empêche pas que le téléphone n'est pas loin dans la cuisine, mais je n'irai pas à table avec. (...) Je n'ai juste pas envie

que la connexion soit une connexion individuelle, on mange ensemble puis chacune est connectée sur son truc, c'est ça que je ne veux pas. (Sarah, 3)

En général, si on est à table, la règle c'est sans téléphone. (Sarah, 4)

Ici, Sarah définissait la connexion en termes d'usages et non pas d'appareil, car elle pouvait interchanger les technologies pour toujours parler de la même connexion. Aussi, on voit que ce n'est pas le moment du repas en lui-même qui gêne pour l'utilisation des technologies, mais bien le fait que celui-ci soit partagé et c'est alors la délimitation d'un temps social qui mène à cette suspension de l'intensité « normale » de connexion. De la même manière, Catherine souhaitait avoir des repas sans regarder d'écran lorsqu'elle était avec d'autres personnes, parce qu'elle avait toujours eu cette habitude.

Manger avec un écran ce n'est jamais quelque chose que j'ai fait et quand je voyais des personnes faire, par exemple, des personnes au restaurant qui sont chacune devant leur écran, des fois je me disais que ce n'était pas super le fun. (Catherine, 4)

Le temps du repas a l'air d'être un construit culturel et social nord occidental, un moment de rassemblement où les technologies numériques ne sont pas les bienvenus.

Comme l'explique Martin Latreille, « le repas familial, un événement structuré (...) se définit comme toute occasion sociale répondant à un ensemble de règles relatives au temps, à l'espace et à la séquence d'actions. » (Latreille, 2008, p. 11) Il précise que ce temps peut même être considéré comme un « rituel », car il s'agit d'un

acte réglé, codifié et répété, né de l'interaction et comportant une certaine charge émotive, la nourrissant continuellement et contribuant ainsi à la cohésion sociale. (Latreille, 2008, p. 12)

En tant que lieu d'échange et de communication, la table participe par ailleurs au développement de la personne et des compétences individuelles. (Latreille, 2008, p. 20)

On comprend alors mieux pourquoi il devient un moment privilégié pour mettre de côté les appareils numériques étant donné qu'il privilégie les échanges humains. Alors qu'il est pourtant partisan de la théorie de l'accélération généralisée, Jauréguiberry et Proulx rappelle ici que certains moments y échappent :

derrière l'apparence trompeuse d'un temps unique, universel et synchrone (celui des heures de la montre, des jours de l'agenda et des mois du calendrier), le temps est hétérogène. Que la réalité du temps n'est pas seulement le temps réel. Que, face à l'entrée massive de notre société dans une culture de l'immédiat, de l'impulsion et de l'urgence généralisée, il y a des moments qui résistent à l'accélération, des durées qui ne sauraient être brusquées, et des instants qui échappent à la logique du gain et de la vitesse. (Jauréguiberry et Proulx, 2011, p. 118)

Le temps des repas semble répondre à une norme de non-utilisation des artefacts numériques, surtout du téléphone cellulaire et autres écrans branchés. Par ailleurs, les réveils et les couchers sont souvent des temps où les gadgets sont utilisés. Même si, comme on va le voir plus tard, les participant.e.s ont parfois souhaité vivre des matinées sans connexion pour poursuivre le moment de la nuit où elle n'était pas présente, ces deux moments restent souvent les plus « connectés » au quotidien.

5.3. Le temps vécu et sa relative élasticité

Le temps qui passe peut être vécu comme un temps long ou court. Cette expérience personnelle semble varier en fonction des activités pratiquées en ligne ou hors ligne et même en fonction des différentes utilisations des gadgets numériques. Elle n'est visiblement pas vécue comme une accélération universelle et synchronisée par les participant.e.s mais parfois comme une période « monotone » en itinérance ou un temps « mort ». Le temps tel qu'il est vécu et expérimenté est alors approprié par les individus, générant une tension entre l'excès et le déficit de ce temps. Parfois les participant.e.s avaient l'impression de perdre de précieuses minutes en utilisant leurs gadgets numériques et parfois, grâce à eux, ils tentaient d'en « rattraper ».

5.3.1. L'excès de temps

L'itinérance « monotone » sur les gadgets numériques

Les participant.e.s. m'ont parlé de certaines formes de connexion à leurs appareils numériques qu'ils considéraient comme une perte de temps. Ils donnaient l'impression de vivre ces périodes comme des moments « monotones » d'itinérance sur le Web, jugés trop nombreux et trop longs.

Catherine a répertorié ce qui lui donnait l'impression de perdre son temps.

« Les signes que tu perds ton temps devant un écran », je me trouvais drôle.

- Tu es sur le profil Facebook de quelqu'un que tu ne connais pas
- Tu écoutes une vidéo poche en faisant autre chose et tu la laisses jouer même si c'est vraiment con, car si tu ne désactives pas la lecture automatique ça part plein de niaiseries.
- Tu es sur le compte Instagram d'un inconnu et tu te ramasses sur le compte de gens qui sont manifestement connus, qui ont 1 million d'abonnés, mais tu ne sais pas qui c'est.
- Tu es dans tes courriels, mais tu n'as plus de messages à lire ou à répondre. (Catherine, 3)

Elle freinait son utilisation du téléphone cellulaire lorsqu'elle savait que cela ne lui apportait pas ce qu'elle recherchait. « Les 20 minutes de niaisage, ça fait une couple de fois que je me dis juste “je ferme mon téléphone”. » (Catherine, 4) Sarah trouvait que le téléphone lui « bouffe beaucoup de temps. Mais, du temps inutile, parce que finalement je suis juste là à regarder des trucs qui ne m'amènent rien. » (Sarah, 1) Quand elle cessait de l'utiliser, elle trouvait que cela lui « laisse plein de temps pour faire autre chose ». (Sarah, 1)

Pierre passait beaucoup de temps sur Internet à naviguer de lien en lien sur des sujets divers.

Le temps que je passe là-dessus est vraiment énorme et c'est du temps que je ne passe pas à faire autre chose. Je pense que ça influence vraiment mon rythme de vie. (...) Sur le moment ce que je fais m'intéresse et je suis vraiment content de l'avoir fait, mais après coup, je me dis que c'est du temps gâché, car j'aurais pu le passer à faire quelque chose de plus vivant. (Pierre, 1)

Il avait l'impression que « la notion de temps est un peu dévorée dans le sens où 5 minutes sur Internet se transforment rapidement en 1 heure, une demi-heure. Il y a un peu la perte de notion de

temps qui rentre là-dedans. » (Pierre, 5) Il justifiait cette perte de repères temporels par le fait « d'être hypnotisé un petit peu par les images » qu'apporteraient les écrans. (Pierre, 5)

Tou.te.s m'ont parlé de cette perte de temps qui intervient lors de longues périodes d'utilisation qui ne leur apportent pas de bénéfices jugés utiles. Cette errance serait hypnotisante et engendrerait une perte de repères temporels jusqu'à donner l'impression que le temps passe plus vite. Les longues périodes mais aussi les répétitions jugées peu intéressantes et redondantes seraient à réduire au maximum. Yanis m'a dit se désintéresser parfois de la connexion. « À un moment tu en as marre, c'est répétitif et je n'aime pas les trucs répétitifs, je l'utilise moins. » (Yanis, 2) Il essayait de réduire les consultations de son cellulaire et surtout le temps passé sur les réseaux sociaux.

J'aime bien faire des trucs utiles, comme regarder des vidéos intéressantes, mais là (...) j'avais un peu la flemme, je ne me sentais pas bien. Donc j'étais pas mal sur les réseaux encore (...) J'avais quand même envie d'enlever cette habitude de sortir le portable pour *updater* ou regarder des vidéos, car je trouve ça un peu inutile. (Yanis, 3)

Sarah pensait aussi que « même si c'est rapide, je trouve que ça ne m'amène pas grand-chose d'aller sur Facebook où j'ai l'impression d'avoir pleins d'informations, mais c'est de l'information qui ne m'intéresse pas vraiment. » (Sarah, 2) Elle utilisait son mobile lorsqu'elle s'ennuyait parfois, mais cela ne l'aidait pas à s'occuper. « Les moments d'ennui où je finis par tomber dessus, puis je fais juste m'ennuyer à être dessus. » (Sarah, 2) Sarah a l'impression qu'« être sur son téléphone » n'était pas une activité qui apportait beaucoup au développement de sa fille.

Elle a 4 ans, je trouve ça plate, quand elle s'ennuie, de tout de suite vouloir aller voir la télé, ou de vouloir jouer sur le téléphone. (...) Des fois, elle me demande de regarder des vidéos sur YouTube, (...) des gens qui jouent avec des jouets. Quand elle tombe là-dessus, j'ai l'impression que c'est vraiment débile, mais elle adore ça. J'ai l'impression que ça pousse l'enfant à ne plus réfléchir du tout, à regarder des jouets bouger, parler, ça pousse à l'hyperconsommation parce qu'ils parlent de tous les jouets. (Sarah, 2)

Pierre s'intéressait à la stimulation intellectuelle que pouvait lui apporter ses navigations sur YouTube. « Ça ne me fait pas travailler le cerveau de la même façon parce que forcément dans un

livre, tu vas essayer de te représenter les choses alors que la vidéo tu n'as vraiment pas à réfléchir tu regardes ton truc point. » (Pierre, 1)

La pause mentale

En général, le temps passé en utilisant les appareils numériques est jugé inutile lorsqu'il se rapporte à la longue errance là où ça ne demande pas beaucoup de réflexion. L'ennui, la fatigue et la solitude étaient souvent compensés par les participant.e.s par l'utilisation de ces gadgets. Dans ces cas-là, les participant.e.s avaient encore l'impression d'y consacrer trop de temps et auraient souhaité pratiquer des activités hors ligne.

Lors de notre rencontre, Sarah était étudiante et avait tendance à se connecter davantage en fin de session. Trop fatiguée pour faire autre chose, elle s'offrait ainsi une pause mentale. En général, précisait-elle, si elle était « trop fatiguée pour lire un livre où faire quelque chose qui demande de la réflexion, je vais être plus connectée. » (Sarah, 3) Lors de nos derniers rendez-vous, alors que les vacances scolaires lui permettaient d'être moins fatiguée, elle avait remplacé son temps d'errance sur le cellulaire par d'autres activités.

Vu que j'ai le cerveau comme plus reposé, je suis capable de faire plein d'autres activités (...) que je n'avais pas le temps de faire parce que j'étais en fin de session. Que là je suis capable de faire sur le temps de téléphone. (Sarah, 2)

Pour sa part, Pierre trouvait qu'« en général, à chaque fois que je suis connecté je trouve que le temps passe vraiment vite. » (Pierre, 5) Pendant ses journées de travail, il avait toujours deux pauses de 15 minutes.

En général j'allume juste mon téléphone, je mets Facebook et je regarde. (Pierre, 1)

C'est un moment vachement court. Pour le moment je n'ai pas trouvé une occupation aussi instantanée, qui m'apporte un peu de satisfaction. (Pierre, 4)

Ça me donne l'impression de raccourcir ma pause, mais d'un autre côté ça me permet un peu de m'évader aussi, de sortir du sujet dans lequel j'étais. (Pierre, 5)

La distraction apportée par le téléphone influait sur sa perception du temps vécu. Comme je l'ai déjà précisé, au début de nos rencontres, Pierre vivait seul à Montréal, sans sa copine qui était alors en France. Les applications de messagerie instantanée et d'appels vidéo lui faisaient maintenir des contacts sociaux, lui permettant de vaincre la solitude. Il a remarqué que lorsqu'il n'avait pas de projet de planifié, il errait plus souvent sur le Web. « Là c'est l'oisiveté qui fait que je prends mon téléphone. C'est le fait que je ne planifie rien, je n'ai pas d'enjeu en termes de temps ou quoi que ce soit donc je peux perdre mon temps, sauf qu'après coup, je suis déçu de l'avoir fait. » (Pierre, 2) Quand sa copine fut de retour, il a réduit son temps d'utilisation, car il ne s'ennuyait plus. « Je vais trouver des choses plus importantes à faire, je vais moins prendre mon téléphone ». (Pierre, 2)

De la même manière, Yanis se connectait davantage quand il a :

pas mal de temps libre et je me sentais un peu seul. Quand je m'ennuie c'est intense. C'est genre 1 h 45 sur Instagram en une journée, ce n'est pas sain (...) Je me sentais un peu seul, j'avais besoin de parler à des gens (...) je me faisais un peu chier chez moi, du coup... je passais pas mal de temps et pas mal de connexion. » (Yanis, 3)

Yanis avait passé une semaine où il avait beaucoup plus utilisé les réseaux sociaux que d'habitude.

Il me fallait aussi une pause parce que j'étudiais pas mal avant, donc là c'était un peu une pause, je passais pas mal de temps là-dessus et sur les réseaux sociaux. (...) C'était une semaine un peu de transition. Un peu stressé par le taf. (...) J'avais un peu la flemme, je ne me sentais pas bien. Donc j'étais pas mal sur les réseaux encore, même pas pour faire des trucs utiles. (Yanis, 3)

Les études peuvent influencer sur les habitudes numériques, tout comme la vie professionnelle. Le travail de Pierre et la fatigue accumulée le poussaient à flâner sur le Web. « La fatigue fait que je n'ai pas envie de me plonger dans un bouquin quand il est minuit et que je viens de me taper 8

heures de travail. » (Pierre, 1) Alors qu'il était seul et fatigué par le travail, Pierre a modifié ses habitudes de consultation pendant une période de la recherche.

J'ai regardé mon téléphone tous les soirs. Là, comme je t'ai dit, je vis tout seul en ce moment et je n'ai pas décroché de mon téléphone jusqu'à en semaine 4 heures voire 5 heures - 6 heures du matin. Et après j'allais me coucher. Donc ouais c'était vraiment les excès. (...) C'est de l'abus parce que j'ai perturbé mon rythme de vie, j'ai perdu des heures de sommeil parce que la majeure partie de la semaine j'étais moins bien au travail, moins efficace donc ça me mettait plus de pression, parce que je savais l'image que je donnais à ce moment-là et ça ne me plaisait pas. Mais après j'oubliais tout ça une fois rentré chez moi. Donc ça recommençait. (Pierre, 2)

D'un côté le travail le fatiguait et le stressait, donc il cherchait à se détendre avec Internet et en même temps, ses usages le faisaient culpabiliser et stresser encore davantage pour sa vie professionnelle.

Catherine et Sarah m'ont aussi toutes les deux fait part de la fatigue subie lorsqu'elles vivaient leur rôle de mère ainsi que celui d'étudiante en simultané au quotidien. Le visionnement sur un écran d'appareil numérique peut puiser beaucoup d'énergie lorsque celui-ci est relié à une tâche qui demande de l'attention.

J'ai l'impression d'être fatiguée d'un écran toute la journée. Puis là, si j'ai envie de décrocher, je suis encore sur un écran parce que c'est le seul moyen que je trouve qui me fait relaxer. C'est vraiment de la fatigue mentale puis finalement, physiquement je ne suis pas fatiguée parce que je n'ai pas bougé et je suis consciente que je n'arriverai pas à bouger non plus, ça ne rentre pas dans mon horaire. (Sarah, 2)

Lors de nos rencontres, la session universitaire touchait à sa fin et les participantes se consacraient davantage à d'autres activités, pour elle, leur vie sociale et leur rôle de mère en laissant leur statut étudiant et le stress qui lui était associé. Ainsi, l'utilisation des gadgets numériques et la vision des écrans qui servaient auparavant à se détendre n'étaient plus aussi nécessaires, elles étaient donc remplacées par d'autres activités.

Je me sens vraiment mieux dans cette configuration-là. (...) Vu que j'ai le cerveau comme plus reposé, je suis capable de faire plein d'autres activités, je sors pas mal dehors, je fais du jardinage beaucoup à la maison aussi. Je vais voir des amis. C'est toutes les activités que je n'avais pas le temps de faire parce que j'étais en fin de session. Que là je suis capable de faire sur le temps de téléphone. (Sarah, 2)

Alors que l'utilisation des appareils numériques est considérée comme fatigante lorsqu'elle permet de réaliser des tâches professionnelles ou universitaires et d'agir dans l'instantanéité, elle requiert moins d'énergie mentale et permet de se reposer lorsque les activités pratiquées sont dites personnelles. En fin de journée, lorsque la charge mentale est trop forte, utiliser des appareils avec des écrans peut permettre de se détendre. La connexion varie alors en fonction des autres activités quotidiennes inhérentes à certains rôles sociaux.

Les temps morts

Les deux mères monoparentales Catherine et Sarah m'ont confié trouver le temps long parfois lorsqu'elles étaient seules avec leurs jeunes enfants, avec qui il n'était pas facile d'entretenir une conversation. Le sentiment de solitude poussait Catherine avec à utiliser son cellulaire pour créer une présence supplémentaire.

Quand je suis toute seule avec mon bébé, c'est dans un sens les conversations, alors c'est plus facile d'être sur mon téléphone. C'est pour ça qu'à la maison je mets souvent la musique ou la radio parce que s'il ne fait vraiment pas beau ou c'est l'hiver et il fait vraiment froid, c'est long un jour où les seules personnes que je parle ont en bas de 2 ans. (Catherine, 2)

En utilisant son téléphone et ses applications, elle changeait sa perception des moments ressentis comme « longs ». La nuit, lorsqu'elle allaitait, elle utilisait son téléphone pour dynamiser ce moment qui dure. « Je l'ouvre quand même la nuit quand j'allait, parfois quand c'est long, il ne faut pas que je m'endorme pour des raisons de sécurité » (Catherine, 4). Sarah m'a dit que lorsque

sa fille mangeait, elle pouvait s'ennuyer. De la même manière que Catherine, elle utilisait ton cellulaire pour meubler les moments d'ennui dans son rôle de mère monoparentale.

Souvent, quand j'utilise mon téléphone c'est parce qu'elle mange et moi j'ai fini depuis longtemps, c'est long et j'attends. (...) Je suis toute seule avec elle donc parfois les discussions ça peut être vraiment long, c'est un monologue. (Sarah, 1)

L'utilisation du téléphone intelligent est aussi souvent privilégiée pendant les déplacements, en transports en commun, tout particulièrement, pendant lesquels il est difficile de s'occuper. Pourtant, Pierre et Sarah m'ont exprimé, lors de notre première rencontre, leur souhait d'utiliser ces temps courts, mais incontournables, ces temps « morts », où il n'y a aucune activité jugée « intéressante », pour les mettre à profit d'activités déconnectées. La stratégie était alors de lire un livre pour occuper ces moments transitoires par un « loisir intéressant ».

Je me suis dit que dans l'autobus je ne serai plus sur mon téléphone, mais sur mes livres, je trouvais ça cool aussi j'avais beaucoup dans mes lectures. Je trouvais ça plus intéressant que d'être sur le téléphone. (Sarah, 1)

Tu vois genre dans le métro, j'ai un bouquin dans mon sac. La première semaine, j'ai réussi à lire 3 jours sur 5, mais depuis je n'ai pas relu. (Pierre, 1)

Les deux n'ont pas réussi à s'éloigner de leur cellulaire dans les transports, car il semblerait que ce temps soit particulièrement approprié à ses pratiques qui procureraient un divertissement instantané et facile.

Je vais juste l'utiliser dans le petit moment où j'attends le bus, des trucs comme ça. (Sarah, 3)

Le livre était intéressant, le sujet je l'aimais bien, mais j'ai l'impression que dans les temps de transition comme ça j'ai besoin de divertissement un peu éphémère, quelque chose de rapide comme Facebook où tu regardes 3 vidéos, des trucs comme ça. (...) je trouve que la vidéo apporte quelque chose de plus instantané que de lire un livre. (Pierre, 1)

Pendant la recherche, Pierre et Yanis m'ont tous deux confié avoir eu une semaine où ils avaient un rythme de vie perturbé et passaient leurs journées entières à utiliser leurs gadgets numériques.

Ces périodes sont apparues chez eux lorsqu'ils n'étaient plus sollicités par les activités inhérentes à certains des rôles sociaux qui les occupaient jusqu'alors, en l'occurrence comme travailleur et comme partenaire/conjoint. Yanis s'est retrouvé au chômage et Pierre a commencé à vivre seul lorsque sa copine est rentrée en France quelques semaines. Dans leurs nouveaux temps morts, la solitude et l'ennui les ont incités à passer plus de temps sur Internet et ce, non sans que ce soit accompagné d'une culpabilisation.

Je pense que c'est en partie la solitude, je pense que je voulais une présence ou un truc comme ça. Au final, je suis resté sur Internet, j'ai dérivé et ça n'a mené à rien. Je regardais des vidéos YouTube et tu passes d'une vidéo à une autre et là, je me suis rendu compte que quand tu regardes les vidéos, tu ne vois pas le temps passer, des fois je ne regardais pas l'heure et au bout d'un moment, 3 h étaient passées. Il y a ma copine qui m'a dit quand elle revenait, et là je me suis dit je fais tout ce que je veux jusqu'à ce qu'elle revienne et là je vais vraiment mettre des limites parce que de toute façon, ça ne pourra pas fonctionner sinon. (...) C'est dommage d'avoir perdu autant de temps parce que là il me reste une semaine à être tout seul et je ne ferai jamais toutes les choses que j'aurai pu faire, les objectifs que je te dis que je ferai quand j'aurai enfin du temps pour moi. » (Pierre, 2)

Contrairement à eux, Catherine et Sarah n'ont pas eu ces périodes de très forte connexion et de culpabilisation, peut-être parce qu'elles avaient toujours la tâche de s'occuper de leurs enfants. Les utilisations des appareils numériques entrecoupaient pour elles des moments de vie quotidienne faits d'activités non branchées. Catherine ne pensait pas perdre de temps avec la connexion « parce que mes journées sont tellement chargées, mais si mes journées n'étaient pas aussi occupées, oui. » (Catherine, 3) Sarah aussi montrait la même chose. « Je suis moins connectée quand je suis très occupée, je n'aurais pas le temps. » (Sarah, 3)

5.3.2. Le déficit de temps

Pour cadrer ce qu'ils estimaient être de bons comportements en ligne, les participant.e.s. pointaient aussi les bénéfices de la connexion. En focalisant sur ceux-ci, était maintenu ce qu'ils ont qualifié de « bon équilibre » dans leurs rapports aux artefacts numériques. Lorsqu'ils prenaient

la forme d'une activité valorisée, les utilisateur.rice.s pouvaient alors penser manquer de temps à leur consacrer.

Divertissement, créativité et information

D'abord le divertissement que procure la consommation de contenus en ligne pouvait être valorisé lorsque celui-ci avait aussi une visée éducative. Pour Pierre, Internet avait de nombreux avantages. « Cela me permet de m'informer sur les sujets qui m'intéressent et de me divertir. » (Pierre, 2) Il souhaitait réguler ses navigations sur le Web et maximiser leur utilité, en remplissant notamment ses besoins humains. « Par rapport à la connexion, il y avait la notion d'utile et d'inutile, (...) le divertissement fait partie de mes besoins. » (Pierre, 5)

Catherine reconnaissait la valeur des contenus vidéos et choisissait de préférence ceux qu'elle estimait de qualité et éducatifs.

Même des vidéos sur YouTube qui sont bien faites, mais il y a aussi vraiment n'importe quoi. Il y a des séries documentaires intéressantes. Ce n'est pas une perte de temps parce que c'est le fun aussi de relaxer. (Catherine, 3)

Internet peut aussi être un espace où consulter ou partager des contenus créatifs. Yanis utilisait les réseaux sociaux pour exprimer sa créativité. « Moi je poste parce que je trouve que c'est beau et je vais montrer à mes amis les petits trucs dans ma vie que je trouve stylés, c'est abstrait. Des petits *hints* d'où je suis un petit peu. (...) ma créativité. » (Yanis, 2) Avoir l'approbation de ses amis lui permettait aussi de diffuser les choses qu'il appréciait et d'entretenir ses relations sociales par l'expression de sa créativité.

Au quotidien, Sarah diffusait de la musique sur son cellulaire.

Je trouve ça cool parce que dans le fond j'oublie que c'est le téléphone (...) À la maison dès qu'on se réveille, on met tout le temps de la musique, on déjeune sur de la musique, ma fille elle aime ça, elle demande ses chansons à elle. Ça aussi je trouve ça cool. (Sarah, 2)

Sarah avait une perception négative du téléphone intelligent en général et elle aimait oublier qu'elle l'utilisait en favorisant les utilisations qui lui apportaient du « positif ». Pierre trouvait sur Internet « tout ce qui est créatif et l'inspiration. » (Pierre, 4)

Pour les passions et les hobbies, je trouve ça hyper important aussi parce que c'est une source d'inspiration inépuisable pour pouvoir trouver pas mal de tutos, pour pouvoir faire des choses que l'on ne sait pas faire et au final, on a tout à portée de main, donc c'est assez important pour ça. Et le fait que le Web, c'est aussi un lieu d'exposition mondial, donc si tu fais quelque chose, tu peux le montrer à la Terre entière et si c'est ce que tu as envie de faire, c'est vraiment bien. (Pierre, 5)

Au-delà du divertissement et de la créativité, les gadgets donnent accès à une mine d'informations circulant largement. Catherine trouvait que la connexion, « ça donne accès à beaucoup d'informations, des nouvelles, des recettes, des textes scientifiques. » (Catherine, 3) Pierre aussi avait

l'impression qu'on est beaucoup plus conscients de tout ce qu'il se passe dans le monde, contrairement à avant où on avait seulement les infos qui nous montraient un peu ce qu'elles voulaient montrer. (...) C'est assez positif, car ce sont des sujets qui m'intéressent en général et je lis quand même beaucoup de choses. (Pierre, 1)

Les informations présentes seraient différentes et plus riches que celles qui nous sont données à voir dans les médias d'information de masse. Yanis ayant de la famille en Algérie, il pouvait se sentir proche de la communauté algérienne grâce aux informations diffusées en direct sur les réseaux sociaux.

J'aime bien utiliser les réseaux sociaux parce que même sur Instagram ou Facebook (...) ça ouvre un peu l'œil à la nouvelle génération. (...) Il y a un peu cette connexion, avec les Algériens à l'étranger, donc ça nous rapproche un peu. Le vendredi, ils manifestent ils vont dans la rue et même

les universités font grève¹⁰, (...) même si tu n'es pas là-bas, tu as l'impression d'être là-bas et en tant qu'Algérien, c'est cool. Ils montrent un petit peu ce qu'il ne montre pas aux infos, ça, c'est cool. (Yanis, 1)

Catherine utilisait les technologies numériques notamment pour ses études. « Si je suis sur l'ordinateur pendant une heure, quand les enfants sont couchés pour travailler bah, je fais de la recherche, c'est un usage pertinent. » (Catherine, 1) Professionnellement aussi, les informations sur Internet pouvaient aider Yanis qui était négociant en cryptomonnaies. Il utilisait

les réseaux pour des trucs utiles, pour regarder des vidéos sur la crypto. (...) Toute la communauté crypto est dessus, donc je passe beaucoup de temps sur ces réseaux-là, même YouTube, mais ce sont des trucs qui m'apportent, donc ça ne me dérange pas tant que ça. (Yanis, 3)

Comme Catherine précédemment, Yanis précisait que même sur YouTube, on peut trouver du contenu de qualité. Cela signifie-t-il qu'il avait initialement une mauvaise image de cette plateforme ? En utilisant des termes comme pertinence, utilité, qualité, on peut penser que les participant.e.s essayaient de conférer de la valeur, voire de la légitimité à leur connexion. Ressentaient-ils l'importance de justifier leurs pratiques dans le contexte concurrentiel de la société actuelle où la productivité semble souvent prônée, même dans nos activités personnelles ?

Gagner du temps au quotidien

Les applications et services disponibles via les gadgets numériques peuvent être un véritable soutien pour gérer les activités de la vie quotidienne. C'est ce que des chercheur.e.s ont qualifié de micro coordination, lorsque le cellulaire dépasse la fonction de sécurité pour l'utilisateur.ice et qu'il sert à coordonner des activités grâce à des fonctionnalités centralisées. Ce genre de

¹⁰ Au printemps 2019 avaient lieu en Algérie des manifestations, tous les vendredis, en opposition à la 5^e candidature du président Abdelaziz Bouteflika aux élections présidentielles.

comportement s’observerait sûrement chez les adultes actifs et les parents. Concernant les adolescents, on parle plutôt d’hyper coordination car le téléphone est alors utilisé pour l’organisation d’interactions avec les groupes de pair, mais aussi pour la présentation sociale de soi. (Ling et Yttri, 1999)

Ça facilite les déplacements avec Google Maps. Le quotidien aussi, l’épicerie, la prise de rendez-vous, la gestion des finances, tu peux aller voir tes comptes, tu peux faire des investissements. (Catherine, 3)

Tout est écrit, planifié, organisé. (...) je réalise que je ne retournerai pas à l’agenda papier, que Messenger et les messages textes, c’est plus pratique que parler au téléphone, je trouve, pour plein de petites choses. Doodle c’est super pratique pour choisir une date pour faire un événement, c’est beaucoup plus simple que de faire une discussion à cinq ou six. (...) Si je prenais plusieurs outils pour faire ces mêmes choses-là, ça me prendrait plus de temps. (Catherine, 4)

Le téléphone intelligent centralise diverses fonctions et remplace ainsi plusieurs appareils qui étaient nécessaires avant. Pour des raisons de praticité et de sécurité, Sarah m’avouait aimer ce qu’offraient désormais le cellulaire et ses applications.

Je ne vais pas mentir il y a des choses que j’aime bien aussi avec le téléphone intelligent, c’est hyper pratique pour pleins de trucs. Je ne me perds plus dans la rue, si jamais je suis vraiment dans la merde parce que je perds mon portefeuille, sur mon téléphone j’ai mon compte de banque, je sais qu’il y a moyen que j’arrange quelque chose, pour moi c’est quand même une sécurité aussi. (Sarah, 1)

En précisant « je ne vais pas mentir », souligne-t-elle que le fait d’apprécier utiliser son cellulaire ne serait pas souhaitable ? Faudrait-il nécessairement être critique de cet technologie numérique et de son utilisation ? Pour Pierre, les services en ligne offraient aussi des possibilités nouvelles. Sur Facebook, « un groupe qui s’appelle “As-tu ça toi ?” » lui permettait d’échanger, gratuitement, des objets entre particuliers. Il m’a aussi parlé de la connexion pour la faciliter ses activités quotidiennes.

Là où je trouve que c’était vraiment positif, c’est que ça m’a fait gagner pas mal de temps et d’argent le fait d’être sur ce groupe et de récupérer toutes ces choses. (...) [Google serait] une infrastructure

riche, complexe (...) mise à disposition de tous de façon pratique, simple d'usage et gratuite. Donc pour moi quand on propose un truc aussi riche et gratuit, bah tout le monde va dessus et c'est comme ça que ça que ça devient incontournable. (Pierre, 2)

Tu commandes tout depuis chez toi, tu n'as plus à sortir. On a réduit les temps d'attente. (...) Par exemple, l'administration et le fait de pouvoir remplir des choses en ligne je trouve ça génial, car il n'y a rien de plus chiant que l'attente dans un cabinet c'est juste du temps qui est vraiment inutile à ce moment-là. Enfin qui est gâché. (Pierre, 1)

J'ai l'impression que si je n'ai pas mon GPS, parfois ça me paraît interminable, donc oui c'est super utile. (Pierre, 4)

Le recours aux appareils numériques facilite la réalisation de certaines tâches quotidiennes. Ce faisant, ils permettraient notamment de diminuer la charge mentale inhérente au rôle de mère de famille monoparentale. En construisant la journée autour d'une trame temporelle définie, les gadgets connectés offrent un cadre d'organisation du quotidien pour gagner du temps et diminuer son niveau de stress.

Transit¹¹ je trouve ça génial, parce qu'il n'y a rien qui m'énervait plus que de perdre du temps à attendre un autobus qui n'est pas passé. Alors que là je gagne du temps dans tout ça. J'arrive à bien m'organiser puis avec un enfant, plus je peux gratter des temps de perdus, plus c'est efficace. (...) C'est un stress en moins, c'est sûr qu'il y a comme une grosse charge mentale en moins. (Sarah, 3)

Catherine aussi a abordé ce sujet quant à son rôle de mère et de compagne.

Tu sais, on parle beaucoup de la charge mentale et justement quand mon conjoint était vivant, je gérais son calendrier, le mien et celui des enfants et tout ça. (...) Ça me sauve du temps et une fois que c'est écrit je n'ai pas besoin d'y penser, je me mets des rappels. (...) tout est écrit, planifié, organisé. (Catherine, 4)

Jauréguiberry (2003) est de ceux et celles qui pensent que les technologies numériques peuvent nous faire changer les rythmes de nos vies quotidiennes. Si l'on suit cette théorie, les temps de branchement vécus par les participant.e.s pourraient être supprimés et remplacés par des temps de

¹¹ Transit est une application mobile qui sert à se déplacer à Montréal en répertoriant les lignes de bus, de métro et tous les moyens de transport en commun. Elle établit des itinéraires en direct en fonction de la destination choisie.

débranchement. Les participant.e.s semblaient d'ailleurs penser avoir un pouvoir d'action sur leurs pratiques numériques, car iels souhaitaient notamment diminuer leur durée de connexion. Cependant, les exemples des temps de transports, de la fatigue liée au monde professionnel et universitaire et du rôle de mère monoparentale par exemple, nous montrent que les rôles et les temps sociaux organisent certaines pratiques et ainsi les temporalités sans qu'elles ne relèvent des seules décisions individuelles des participant.e.s. Cela n'amène-t-il pas de l'eau au moulin de la thèse défendue par Sharma, selon laquelle les temporalités sont le fruit de structures sociales et de rapports de pouvoir caractéristiques des sociétés capitalistes contemporaines, plutôt que de choix et décisions individuelles ?

5.4. L'équilibre comme un idéal

L'analyse des propos des participant.e.s suggère qu'en s'appropriant le temps horloge et en reconnaissant les temps sociaux, le temps vécu pourrait être mieux contrôlé. Il pourrait être apprivoisé et investi pour que « le temps » devienne alors « mon temps ». Le temps « perdu » pourrait mener à des aménagements permettant de « gagner » du temps. L'idéal se trouverait entre l'excès et le déficit de connexion, encore une fois conçue et évaluée en terme de durée. Être connecté.e dans cet idéal normatif donnerait une meilleure vie, c'est en tout cas ce qu'exprimaient à leur façon les participant.e.s. La recherche de l'idéal reste toutefois comprise selon une logique de productivité, avec le désir d'être occupé.e.s et productif.ve.s et non-oisif.ve.s aux plans professionnel, personnel et social.

5.4.1. La suspension du temps

Les périodes de déconnexion ont souvent été abordées avec les participant.e.s comme des buts à atteindre pendant le mois marquant leur participation à la présente recherche.

Les matinées pour favoriser le débranchement

Comme vu précédemment, consulter son téléphone et les notifications reçues pendant la nuit et notamment répondre aux messages était une habitude plutôt systématique au réveil des participant.e.s. Pourtant, deux d'entre elles et eux ont choisi la matinée pour ne pas utiliser leurs artefacts numériques, car cela permettait d'effectuer un changement fort dans la journée, en commençant dès le réveil.

Il s'agit, dans un monde de connectivité généralisée et omniprésente, de préserver leurs capacités de contrôle et d'arbitrage qui leur permettent de choisir leur plus ou moins grande visibilité, leur droit à la disparition, au silence et, pourquoi pas, à la déconnexion volontaire. (Jauréguiberry et Proulx, 2011, p. 121)

Pour prolonger la nuit, Sarah et Pierre avaient envie de ne pas utiliser leurs gadgets numériques, et surtout leur téléphone intelligent et dès lors, de ne pas se connecter à Internet dès le réveil. « Ça m'est déjà arrivé de dire le matin, je ne l'ouvre pas avant telle heure. » (Sarah, 1) Pierre a profité de nos rencontres régulières pour se lancer des défis.

Je vais essayer aussi un nouveau truc. Je me suis dit que le matin, je n'allais plus regarder mon téléphone, enfin, il me sert de réveil, donc j'arrête le réveil, je ne regarde pas mes notifs, je le laisse en mode avion jusqu'à ce que j'ai pris ma douche, je prends mon petit-déjeuner, tout ça. Au moins j'ai l'esprit un peu plus libre. (...) Le fait de checker mes messages de la nuit, c'est un peu comme si j'essayais de rattraper tout ce qui s'est passé alors que je n'étais pas là. (...) de rattraper du temps. (Pierre, 3)

Il s'est rendu compte qu'il pouvait mieux planifier ses journées puisqu'il prenait alors le temps de se fixer des objectifs quotidiens. « Je me mets à penser à ce que je vais faire dans ma journée (...) ça me plaît ce que je fais, le matin de prendre un peu plus de temps pour réfléchir, c'est plutôt bénéfique de laisser l'esprit libre. » (Pierre, 4) Il me précisait que ces pratiques lui permettaient de s'« occuper à la fois l'esprit et aussi pour éviter d'avoir des temps morts (...) je ne prenais pas le

temps de prendre du recul sur ce que je faisais. » (Pierre, 4) En effet, il s'est rendu compte que pendant ces périodes de vide et de réflexions matinales, des questions refaisaient surface.

Ça fait un moment que je suis avec ma copine, on se pose peut-être des questions sur l'avenir. Est-ce qu'on va acheter quelque chose ensemble ? Est-ce qu'on va faire une famille ? Est-ce qu'on va concevoir un mariage ? Tant qu'il n'y a pas de situation stable, je ne me vois pas me lancer dans ce genre de trucs, y a une sorte de pression par rapport au temps. (Pierre, 3)

Selon Pierre, le fait de naviguer sur Internet lui permettait de faire passer rapidement les moments d'ennui, de réflexion, pour ne pas trop s'attarder sur des problèmes auxquels il ne trouvait pas nécessairement de réponse. « Je pense que des fois, le téléphone, ça t'empêche un petit peu de penser enfin en tout cas avec Internet tu te perds moins dans tes idées, tu dérives moins dans ta pensée. » (Pierre, 5) En arrêtant ce comportement devenu réflexe, il a fait émerger des questions existentielles et sa conscience du temps qui passe.

Quand tu essaies de réfléchir à tes objectifs de vie où a des choses comme ça, tu sais que ce sont des choses que tu ne trouveras pas une réponse instantanée ce n'est pas le résultat d'un calcul. Forcément tu sais que ça va te prendre beaucoup de temps de réflexions et tu n'auras peut-être pas ta réponse dans la journée et je pense qu'il y a peut-être un manque de satisfaction là-dedans qui fait que je le pallie avec une satisfaction instantanée et un peu débilisante peut-être, mais en tout cas qui est tout de suite accessible et qui permet un peu de repousser... (Pierre, 5)

Nous serions désormais habitué.e.s à fouiller le Web lorsque nous avons besoin de réponses rapides. Pourtant, ces questionnements-là, le fait de penser au temps qui passe et au sens de sa propre vie, n'ont pas encore trouvé de réponse, ce qui pourrait apporter de la frustration et une impression de temps extrêmement long lorsque l'on se penche dessus. La connexion pourrait distraire du temps qui passe et des questions existentielles inquiétantes.

Mettre de côté les pratiques matinales est peut-être plus facile d'accès, car cela permet de prolonger la nuit, période où l'usage des artefacts numériques n'est pas présent. Lorsque la période de non-utilisation n'est pas entrecoupée de moments d'utilisation, il serait plus simple de la maintenir.

Effectivement, à chaque consultation, certaines sollicitations comme des notifications, messages et courriels pourraient rappeler aux participant.e.s leur sentiment d'obligation envers certains de leurs rôles sociaux.

Les temps hors du domicile

Jusqu'ici, une large part des questions touchant la dé-connexion ont, implicitement ou explicitement, été situées dans l'espace domestique où se retrouvent concentrés les différents appareils numériques qui façonnent la vie quotidienne des participant.es. L'analyse met au jour l'importance clé de l'espace domestique d'autant que lorsqu'il est question de trouver un équilibre, les moments passés hors du domicile deviennent particulièrement importants. Antonio A. Casilli (2010) développe l'idée que la culture numérique a transformé l'espace privé puis a créé ses espaces publics :

Les ordinateurs sont installés dans les maisons des particuliers qui en font un usage ludique ou personnel. (...) De là, à travers les réseaux, elles [les technologies numériques] ont forgé un espace public d'expression. « Blogosphère », « cyberspace », « communautés virtuelles ». (Casilli, 2010, p. 13)

Dans ce cadre, la prédominance du domicile dans cette analyse de la connexion est donc compréhensible car même au sein des espaces personnels existeraient désormais des espaces publics sur le Web.

Avec la fin de l'hiver et l'arrivée du beau temps à la période où je les ai rencontré.e.s, les participant.e.s ont aussi fait plus d'activités à l'extérieur pendant lesquelles les artefacts numériques jouaient un moins grand rôle.

Je trouve que ce n'est pas assez balancé. Il faudrait que des fois je lise et des fois j'écoute quelque chose. (...) Quand il fait beau, j'aime aller dehors m'occuper du terrain, je vais être plus active. Il y

a plein de choses à faire, des tâches pas désagréables. J'aime mieux faire ça, aller dehors et mettre de la musique. (Catherine, 3)

Le 1er mai, je suis allée faire une activité, je me suis rendu compte que quand je suis avec des gens mon téléphone est dans mon sac. J'ai des appels manqués mais je suis comme « Ce n'est pas grave, je ne réponds pas au téléphone. » (Catherine, 2)

Sarah a décidé plusieurs fois d'aller à l'épicerie avec sa fille en laissant son téléphone chez elle.

C'est une expérience différente, je vais prendre plus de temps, car c'est aussi ma montre, je n'ai pas l'heure ailleurs que sur le téléphone, donc si je ne l'ai pas, je vais prendre le temps que cela va prendre, je ne vais pas être en train de regarder et de me dire bon il faut rentrer, je ne vais pas être dérangée non plus par des messages ou quoi que ce soit, donc je suis vraiment dans le moment présent, je trouve ça cool. (Sarah, 4)

Son activité n'était pas interrompue par l'utilisation de son téléphone ou les sollicitations reçues.

Elle a pris plus son temps, car, perdant des repères, elle vivait autrement le temps qui passe.

Quand je suis connectée, je suis comme avec tout le monde en même temps, mais c'est tellement d'informations et c'est plus vite, c'est plus intense, les contacts sont courts et sans arrêt. Alors que quand je suis déconnectée, le temps est vraiment plus long, puis je suis vraiment beaucoup avec une personne, la personne avec qui je suis, ou bien toute seule, ou avec ma fille. (Sarah, 4)

Elle expérimentait un « temps plus long dans le sens où je prends le temps que ça prend et j'apprécie ce moment-là. » Quand elle sortait avec son téléphone, elle le

consultait nécessairement, parce que ça peut être vraiment long de marcher de l'épicerie à la maison parce qu'avec ma fille c'est long, etc. Pour me désennuyer, je regardais le téléphone. Là, de ne pas l'avoir je trouve autre chose et c'est le fun, de pouvoir trouver cette autre chose justement. Des sujets de conversation différents avec ma fille, des trucs... (Sarah, 4)

En soirée, si on va au parc, souvent je vais déconnecter du téléphone. Je vais peut-être rester un peu connectée pour les messages, mais beaucoup moins. » (Sarah, 2)

Sarah Sharma (2014) affirme que les temporalités coexistent, mais sont ordonnées. Le temps vécu rapidement n'est pas l'inverse de celui vécu lentement, il s'agirait d'une inégalité de multiples temporalités compliquées par les arrangements de travail, les pratiques culturelles, l'environnement technologique et les espaces sociaux. Les temporalités seraient donc des

expériences structurées dans des contextes spécifiques. Ainsi, elles pourraient varier en fonction de la dimension spatiale, « *a landscape of temporal power relations.* » (Sharma, 2014, p. 24) On peut comprendre pourquoi en changeant d'espace physique, la perception du temps des participant.e.s évolue lorsqu'ils se trouvent chez eux, ou à l'extérieur et que l'organisation des différentes temporalités coexistantes s'arrange différemment. La perception du temps change aussi en fonction du rôle social qui est mis en avant dans l'ordre politique du contexte étudié.

Les voyages déconnectés

La distance entre les individus et leur quotidien habituel ouvrirait chez les participant.e.s une réflexion plus large sur leurs statuts au sein de la société et sur le temps qu'ils accordent en général à leurs rôles sociaux. N'ayant plus, ou moins, d'obligations pendant le temps du voyage, ils peuvent expérimenter le temps long et l'ennui propice à l'introspection.

« On en revient au temps, mais je pense que le côté le plus satisfaisant de mon voyage, c'est le fait que les journées me paraissaient longues, vraiment longues. J'avais la possibilité de m'ennuyer. » (Pierre, 5) Avec l'ennui, étaient apparues chez Pierre les pensées sur le sens de la vie. Cependant, à l'inverse des pensées matinales à domicile, il ne se posait pas de questions existentielles en rapport avec « sa crise de la trentaine », étant bien loin physiquement et mentalement de ses rôles sociaux. Pendant ce voyage à vélo en Nouvelle-Zélande avec sa copine, Pierre laissait aller son esprit librement.

J'ai peut-être moins pensé à mes objectifs de vie, en tout cas je n'ai pas vraiment réussi à me concentrer là-dessus parce que justement j'étais peut-être éloigné de la vie normale on va dire, donc j'avais du mal aussi à me projeter là-dedans. Ça va être encore ultra philosophique, mais j'ai un peu plus pensé à la notion de vie en général. La chance d'être en vie et tout ça. J'étais en train de vivre une expérience, donc à ce moment-là tu relativises peut-être un peu. Du coup les choses qui sont

peut-être rattachées plus à la vie sociale telle qu'on la connaît dans notre société, pas simplement futiles, c'est le fait que j'ai peut-être moins réfléchi à tout ça. (Pierre, 5)

Le débranchement favoriserait-il le dépaysement total propice à l'émergence de réflexions profondes ? La déconnexion vécue en voyage, loin du rythme et de la routine quotidienne permettrait-elle de se reconnecter à la conscience de la vie ? Des questions fondamentales auxquelles on n'a pas le temps, pas l'occasion, de penser lorsque l'on peut être rattrapé par des choses « concrètes », lorsque l'on est « interrompu » par nos rôles sociaux dans le quotidien ?

Yanis aussi m'a parlé d'un moment où il pensait à sa vie, lorsqu'il retournait en Arabie Saoudite où il a vécu, il se retrouvait loin de son quotidien habituel. « J'essaie de rester conscient par rapport à tout ce que je fais, même quand je fais un peu de la merde. Quand je vais en Arabie Saoudite, je me pose dans le désert et je fais des bilans de ma vie, je les note. » (Yanis, 3)

Sarah décidait parfois de se « forcer un peu à déconnecter. » (Sarah, 2) Elle trouvait ainsi qu'elle profitait plus de son voyage, peut-être s'intéressant plus à l'environnement nouveau qu'elle découvrait.

Surtout quand je fais du woofing, j'essaye de décrocher un peu de tout mode de vie urbain en général, etc. j'essaye vraiment de plonger dedans et j'en profite vraiment différemment, c'est plus agréable d'être sans connexion parce que je suis forcée à parler avec les gens qui sont là, à être dans le moment. (Sarah, 2)

Ici, Sarah exposait l'enjeu d'une temporalité où elle se sentait entièrement présente au moment vécu. Le voyage, dès lors qu'il place les individus dans une situation éloignée des infrastructures de branchement à Internet, de l'utilisation des technologies numériques, de leur environnement de vie habituelle et donc de leurs statuts sociaux, serait l'occasion de prendre le temps pour penser aux questions existentielles de la vie et notamment notre place dans la société. Qu'est-ce qui nous empêcherait d'avoir ce genre de réflexions au sein de notre quotidien ? Les gadgets numériques,

leur fonctionnement et l'utilisation que l'on en fait ? Nos temporalités contemporaines inhérentes aux politiques temporelles qui organisent et structurent les manières dont nous vivons nos différents rôles sociaux ?

5.4.2. Temps de réflexion : des choix « raisonnés »

Dans certaines pratiques, les gadgets numériques feraient perdre du temps, dans d'autres, ils en feraient gagner. Même si je ne leur ai pas suggéré, je pense que les participant.e.s ont pris mon appel à témoignage pour la recherche comme une sorte de défi à leur connexion. Avec ce qu'ils avaient déjà probablement lu et entendu dans le discours médiatique ambiant sur notre temps de « connexion » en hausse et sur l'apparition notamment des *digital detox*, les participant.e.s ont peut-être envisagé nos rencontres régulières comme une motivation à modifier leurs habitudes en regard des gadgets numériques. L'objectif des participant.e.s était souvent de faire en sorte que leur temps de connexion soit le plus « rentable » possible, qu'il leur apporte le plus de bénéfices.

Yanis a profité de son nouvel emploi pour changer ses habitudes.

Lundi c'était mon 1^{er} jour de travail et comme j'avais passé vraiment une semaine de merde, je me suis dit que j'allais reprendre ma vie un peu plus stable, physiquement, mentalement, pour le sport, passer moins de temps sur les réseaux. (Yanis, 3)

Pierre aussi a souhaité changer son rythme quand sa copine est rentrée de France, faisant preuve d'autodiscipline pour réussir à freiner ses utilisations et ses errances sur le Web.

J'ai passé moins de temps sur Internet le soir, j'essayais de me définir une heure à laquelle aller me coucher ; le matin, je me suis donné pas mal de choses à faire et du coup, ça m'a permis de passer moins de temps dessus. (...) Je me suis mis un réveil aux alentours de 9 heures, un deuxième à 9 heures 30. Au début, j'étais un peu crevé quand même, mais après 2 ou 3 jours, je me suis mis au rythme. Donc, 9 h le matin, je laissais mon téléphone dans la chambre, j'allais dans la cuisine, je préparais mon petit-déj', à manger (...) et ensuite, je rallumais mon téléphone, je répondais à 2 ou 3 messages et c'était l'heure de partir. J'allais au travail et le soir, je me mettais l'objectif de me coucher à 2 heures maxi. (...) Je regardais moins de vidéos, sur YouTube je crois que je ne me suis pas connecté, j'ai surtout répondu à des gens sur Whatsapp. (...) Je fais plus la cuisine, j'ai mangé

des meilleurs légumes toute la semaine. Je me suis occupé de mon appart' et j'ai plus profité de l'extérieur globalement. (...) Un peu moins fatigué et je sentais que j'avais plus utilisé mon temps à faire des choses utiles. (Pierre, 3)

En plus de l'utilité recherchée, à la toute fin de nos rencontres, l'« équilibre » de connexion et les usages « raisonnés » étaient réfléchis en « conscience ». On pouvait remarquer une légère déculpabilisation sur la durée passée à utiliser les gadgets numériques tant que cela ne résultait plus d'un réflexe. Les aspects normatifs de cette expérience de connexion étaient mis en exergue lorsque celle-ci devait être « saine ».

J'essaie de rester conscient par rapport à tout ce que je fais. (...) Par rapport à la connexion, je vais l'utiliser beaucoup pour mon taff. Je n'ai pas envie de l'utiliser pour l'utiliser, voir des trucs *random* et me laisser influencer par des influenceurs. (Yanis, 3)

L'idée n'était pas de retirer complètement les technologies numériques de leur vie, mais de leur trouver une place convenant à leurs attentes et aux éventuels bénéfices à en retirer.

Je trouve que c'est correct d'être connectée si c'est chercher un plaisir quelconque. Je ne vois pas le mal qu'il y a à vouloir regarder la télévision ou être sur les réseaux sociaux, peu importe, partager le quotidien sur Instagram, tant que c'est fait de façon consciente. (Sarah, 3)

Pierre illustre cela en me parlant de ses questionnements existentiels. Il souhaitait rentabiliser le temps passé avec ses gadgets numériques pour profiter au maximum de sa vie. Lors de notre dernier entretien, il a conclu en m'exposant ainsi ses projets.

Il y a aussi la crise de la trentaine où je ne sais pas quoi qui joue. Il y a cette prise de conscience que le temps c'est quelque chose qui est assez éphémère, donc au final, c'est toi qui décides sur le moment à quoi tu veux le consacrer. (...) Pour moi il y avait une notion assez importante qui était le fait de faire la différence entre le temps perdu et le divertissement et donc de pouvoir trouver une balance entre ce que je fais d'utile et d'inutile tout en essayant que ça bascule un petit peu plus vers l'utile de façon générale. En réfléchissant à tout ça, plutôt que de culpabiliser sur le temps qui est en quelque sorte perdu, pour moi, c'était important de noter que les choses inutiles font un peu partie de la vie de toute façon. (Pierre, 5)

Il voulait prendre conscience des moments où sa connexion n'avait pas autant de valeur pour les réduire et ainsi faire des choses plus constructives et satisfaisantes. Sa stratégie était de réduire au maximum son recours aux gadgets numériques pour ensuite le comprendre et réintroduire les choses qui lui apportaient du positif.

Pour moi, ce n'est pas vraiment une addiction, je ne ressens pas de manque, c'est plus que si je m'autorise à l'utiliser [son téléphone intelligent], je vais peut-être avoir de mauvaises habitudes qui ressemblent peut-être à de la surconsommation et donc la partie régime drastique que j'essaie de m'imposer, ce n'était pas pour maintenir ce niveau-là, c'était plus pour essayer de faire table rase et voir le moment où j'en ai besoin et le moment où je l'utilise. (Pierre, 4)

Il souhaitait se questionner sur la raison qui le poussait à les utiliser et savoir s'il s'agissait d'un besoin pour lui.

J'allais vraiment me restreindre au niveau de l'utilisation pour pouvoir repartir en quelque sorte sur des bases saines. Un peu comme une diète. Et là aujourd'hui... (...) parfois je l'utilise alors que je ne voudrais pas l'utiliser, enfin si je m'en tiens à ce que j'ai dit. Mais je pense qu'avec le temps ça me viendra plus naturellement. (...) Je pense que tout couper d'un coup n'est pas forcément la meilleure chose à faire, cela n'aide pas à faire la part des choses entre ce que l'on utilise et qui correspond à nos besoins et ce que l'on utilise parce que... (...) Aujourd'hui mon téléphone ou mes écouteurs, je les mets ou je le regarde maintenant quand j'en ai besoin. Ce n'est plus vraiment de l'ordre du réflexe. (Pierre, 5)

Catherine aussi voulait réduire, petit à petit, son temps de connexion. Elle gardait en tête qu'elle voulait trouver aussi un équilibre entre les activités en ligne qui lui apportaient quelque chose et celles qui lui apportaient moins. Elle trouvait que ma recherche lui avait permis d'avoir un meilleur rapport à sa connexion et à la durée qu'elle y consacrait.

Passer le moins de temps possible. C'est déjà quelque chose qui m'interpellait parce que devant les enfants ce n'est pas bon tout ça. Mais là, on dirait que j'essaie comme de réduire encore 10 minutes. (Catherine, 4)

Comment te rendre compte que ta connexion est une perte de temps ? Est-ce que ça t'apporte de la joie ? Est-ce que tu es bien là-dedans ? (Catherine, 3)

Ça m'a permis de prendre conscience de ce qui ne me rendait pas heureuse. Comme de perdre du temps. (Catherine, 5)

Au final, en faisant un tri dans ses activités connectées, « le temps que tu passes est réduit et en plus le temps que tu passes est de meilleure qualité » (Catherine, 5). Elle trouvait l'équilibre recherché en trouvant une valeur ajoutée, pertinente dans ses usages. Les participant.e.s me parlaient beaucoup de la conscience de leur pratique et à quel point cela était important pour s'y sentir à l'aise. Catherine s'est éloignée de la culpabilisation et reconnaissait que

des journées où tu es plus fatiguée, où tu as des choses plates à faire, c'est de la procrastination et tout ça et c'est normal. Donc il y a des journées où j'ai écouté 4 vidéos YouTube de 15 minutes et je vois très bien que ça me fait une heure de n'importe quoi. Mais je me dis en même temps que ce n'est pas grave. (Catherine, 4)

La consultation de contenus en ligne pouvait un moyen de se détendre, mais elle ne la pensait pas comme une perte de temps, mais bien une période réservée au divertissement. « Il y a des séries documentaires intéressantes. Ce n'est pas une perte de temps parce que c'est le fun aussi de relaxer. » (Catherine, 3)

Selon les participant.e.s, avec un rythme de vie plus « sain » en variant leurs activités leurs choix « raisonnés » permettrait d'éviter ce qui pourrait, autrement, devenir pathologique.

Je crois que mon usage maintenant, il est parfait ou quoi, mais c'est que je vais l'utiliser plus quand j'en ai vraiment besoin et quand j'en ai vraiment envie. J'exclus le côté que l'utilisation doit être seulement utile, beh oui, il y a du divertissement, même les 3/4 de ça, c'est du divertissement et ce n'est pas pour autant qu'il faut se culpabiliser. Enfin, pour moi, c'est ce que j'ai noté ; il peut y avoir des petites phases de boulimie, ce n'est pas grave en soi, du moment que ça ne devient pas quelque chose de quotidien et dès que j'ai un temps libre, je me remets dessus, mais faut juste que j'en ai envie sur le moment et que je l'utilise. (...) C'est devenu plus naturel d'essayer de faire quelque chose d'autre, plutôt que sur le téléphone, à moins que j'en ai vraiment besoin sur le moment, à moins que j'en ai vraiment envie. (...) Il y a des moments de boulimie. Là, je sais que je suis en train d'exploser mon quota, mais ce n'est pas grave enfin ça va ! (Pierre, 4)

Les participant.e.s ont dit sentir mieux dans leur rapport à la dé-connexion à la suite de nos rencontres. Iels ne la voyaient plus aussi négativement après nos échanges. Après m'avoir exposé avoir diminué son temps d'utilisation des gadgets numériques, Yanis me précisait qu'il se sentait

mieux « dans cette situation, oui ça va bien ! » (Yanis, 2) Pour Catherine, ces semaines étaient l'occasion de changer sa manière d'agir sur le long terme, de commencer « une meilleure habitude ». « Je trouve que c'est un équilibre là. » (Catherine, 4) Elle trouvait qu'« en éliminant de plus en plus de côtés négatifs, beh c'est mieux. » (Catherine, 5) Sarah se sentait beaucoup mieux après le mois de rencontres, car elle a pris conscience qu'elle n'était pas accro à son téléphone intelligent. « Je suis à l'aise avec ma connexion actuelle, tant que ça reste facile. » (Sarah, 2) Cela lui a permis de

réaliser que la relation n'est pas tout le temps obligée. Parfois je n'ai pas le choix il va falloir que je reste disponible, mais d'autres fois je peux très bien laisser le téléphone surtout si je suis avec ma fille, il n'y a pas d'urgence à ce que quelqu'un m'appelle, ils peuvent laisser un message et je peux regarder en revenant. (...) Avant je me sentais tout le temps coupable parce que j'avais l'impression que j'étais dépendante ou que ce n'était pas moi qui contrôlais. Je ne pense pas que ça ait changé techniquement. (Sarah, 4)

Concrètement, elle n'a pas changé beaucoup ses habitudes de connexion, par contre elle a vraiment modifié le regard qu'elle portait sur elles. Pierre, lui, a changé son comportement en se laissant l'occasion de rater des informations.

Je ne cherche plus à tout voir au bon moment et à réagir quand il faut (...) Je pense qu'avant, j'essayais d'avoir le contrôle.(...) Faut juste que quand t'as envie de te connecter, tu te connectes et si tu tombes sur un truc bien, tant mieux ; si tu loupes de choses, tant pis ! (Pierre, 3)

Je commence à me stabiliser dans ma réflexion, c'est peut-être pour ça que j'ai moins de débats internes. (...) Je suis content de là où je suis arrivé en tout cas cette semaine. (Pierre, 4)

En supprimant les moments « inutiles », la connexion mènerait aussi à la quête de l'utile. En général, l'utilisation des artefacts numériques permet de faire gagner du temps et d'améliorer l'organisation de la vie des participant.e.s. En s'appuyant sur le temps horloge et la quantification du « temps connecté », il semblerait important de se convaincre que chaque minute de nos journées est occupée. Même si l'on ne retrouve pas la logique de l'accélération généralisée avancée par Jauréguiberry, on reconnaît pourtant l'envie de productivité qui semble dérivée du discours

normalisateur sur la durée de « connexion souhaitable ». En ayant une durée « idéale », il serait possible et souhaitable de se consacrer à des activités plus « productives ». En quantifiant le temps, on pourrait ainsi quantifier sa vie, connaître mieux ses habitudes, se juger négativement si l'on n'est pas satisfait.e.s des résultats, ou alors, au contraire, se féliciter.

Le rapport avec les gadgets numériques et leur utilisation restait quand même instable et source de questionnements au quotidien. En tout cas, pour se sentir mieux, comme dit précédemment, les participant.e.s ont surtout modifié leur conception et leur symbolique de la connexion. Pour cela, iels ont expérimenté les courtes périodes de non-utilisation iels ont listé ce qu'iels appréciaient dans leurs pratiques par la comparaison aux autres notamment, par leurs propres questionnements internes et par la prise de conscience de ce qui était « utile » dans leur quotidien et en fonction de leurs différents rôles sociaux. Il semblerait alors que la déculpabilisation ait lieu lorsque « l'équilibre idéal » inventé est enfin atteint, ne serait-ce que pour un temps.

Conclusion

Tel que mentionné en introduction, ce mémoire avait pour but de questionner la conception de l'univers de la connexion chez les personnes qui la vivent et l'interrogent au quotidien, mais aussi de comprendre comment leurs expériences du temps pourraient être orientées ou pourraient orienter leur connexion au sein de notre société contemporaine. Pour cela, j'ai décidé de m'intéresser directement aux individus qui la vivent, l'expérimentent et la réfléchissent dans le monde actuel, tel qu'il est médié par les technologies numériques.

Dans un premier temps, à la lumière des données recueillies lors de ma recherche qualitative sur le terrain auprès de quatre participant.e.s rencontré.e.s régulièrement pendant un mois, j'ai pu distinguer leurs conceptions concurrentes de la connexion. D'abord, et malgré leur absence de reconnaissance, les infrastructures de la connexion ainsi que les services commerciaux qui permettent de l'atteindre représentent la première conception qui a été avancée. J'ai remarqué que cette manière de parler de la connexion est plutôt utilisée par les personnes ayant des connaissances et une maîtrise avancée des outils technologiques utilisés. La seconde est l'approche artefactuelle pour désigner la connexion par les personnes qui la vivent au quotidien. En analysant les métonymies et synecdoques notamment, j'ai proposé que les individus qualifiaient de connexion ce qui était au plus proche d'eux et elles, et souvent ce qu'ils maîtrisaient le mieux tels que leurs gadgets. Un lien particulier est entretenu entre les utilisateur.rice.s, leur téléphone intelligent et les logiciels et fonctionnalités qu'il renferme. On entrevoit que cette proximité avec le cellulaire peut cependant être nuancée par la distanciation prise avec celui-ci lorsqu'il devient trop présent ou rappelle le manque de sensibilité humaine des machines. La connexion représente même un univers pour celles et ceux qui la vivent au quotidien. J'ai avancé que l'approche symbolique faisait notamment vivre aux individus une socialité en ligne qui crée alors chez elles et eux un attachement tout particulier aux appareils numériques.

Dans un second temps, j'ai analysé les enchevêtrements de la connexion et des temporalités. J'ai proposé que les individus vivant et réfléchissant la connexion dans notre monde actuel se construisent une opinion sur le sujet par l'entremise du discours médiatique, scientifique et social qui tend à les influencer. Ils comparent leurs comportements à d'autres qu'ils n'apprécient pas sur le Web pour s'en distinguer et mettre des limites à leurs pratiques et leur expression de soi sur les technologies numériques. La nostalgie d'une époque où les gadgets numériques n'existaient pas

est présente et crée une certaine pression chez les individus à répondre à des normes d'usages particulières. La notion d'obligation à la connexion est apparue avec l'évocation des domaines administratifs et professionnels. Les organisations de la société contemporaine requièrent souvent un accès à Internet et aux artefacts numériques. Pour se sentir inclus.se.s dans ce monde connecté, il est possible de s'intégrer à certains groupes sociaux par intermittence grâce aux gadgets connectés et leurs applications de discussions instantanées. Pour certains rôles sociaux, la constance dans la connexion est une nécessité. Les mères monoparentales, souvent pour des raisons de sécurité, vivent branchées lorsque leurs enfants sont loin. Lorsque la distance s'installe dans les relations, l'utilisation des gadgets numériques devient le fil rouge de la sociabilité. Il semble donc que les pratiques de connexion et les temporalités qui les régissent soient reliées à la place qu'occupent les individus dans la société.

Dans une logique stratégique ancrée dans le modèle nord-occidental capitaliste, les branché.e.s visent la dé-connexion « idéale ». Je fus étonnée de voir que le discours réprobateur envers les technologies numériques était autant ancré dans les esprits des participant.e.s alors que je n'avais pourtant ni axé ma recherche sur la déconnexion, ni sur la nécessité de modifier leurs pratiques. Tou.te.s avaient pour idée première de réduire le temps chronologique de leur connexion en le calculant, pour le rendre raisonnable au regard de la charge normative apposée dans la société actuelle. Encore un marqueur de l'impact de leurs contextes de vie sur les participant.e.s, les temps sociaux régissent en partie leurs pratiques de connexion, c'est notamment le cas des repas partagés ou des sorties en extérieur. Une fois le temps calculé, les utilisateur.rice.s les technologies tentent bien souvent de le maîtriser, entre excès et déficit, se dessine le fragile équilibre de connexion. C'est dans ce mécanisme d'ajustement que les participant.e.s me faisaient part de leurs sentiments

de culpabilité face à des pratiques jugées hors des normes. J'ai été surprise par la remise en question de ce discours et de l'effet que le regard réflexif sur les pratiques dé-connecté.e.s pouvait avoir sur le niveau de culpabilisation des participant.e.s. Pour cela, le fait de s'éloigner des technologies numériques, le matin ou en voyages, même momentanément, car il semble impossible de se déconnecter volontairement et définitivement, a permis une remise en question des individus. Alors, lors de voyages loin des rôles sociaux et de la connexion habituelle, le contexte semble propice à l'émergence de questionnements existentiels. Nous ne saurons pas, avec cette étude, si l'influence de la structure de la société est prédominante sur celle des technologies numériques, inversement, ou les deux intrinsèquement liées. On peut clairement observer qu'elles se façonnent réciproquement, étant entremêlées et indivisibles dans le contexte étudié. Il ne semblait pas nécessaire, ou réalisable, pour les participant.e.s de modifier radicalement les pratiques et l'utilisation des technologies numériques pour se sentir mieux, car le fait de remettre en question et d'apposer un regard critique sur l'univers de la dé-connexion, le discours médiatique et les pouvoirs politiques et sociaux qui l'encadrent, leur a déjà, selon leurs dires, permis une prise de recul bénéfique.

Récemment, un reportage présenté par Radio Canada indiquait qu'avec la COVID 19, le télétravail avait forcé l'utilisation des appareils technologiques pour des employés et que cette nouvelle organisation des entreprises semblait s'installer durablement au domicile. « Il est plus difficile de décrocher du boulot lorsque le bureau est à la maison. » (Gamache, 2020) Pour encadrer la connexion liée à l'emploi au sein de l'espace personnel, Québec solidaire a récemment demandé au gouvernement « de reconnaître le droit à la déconnexion (...) afin que les employeurs respectent le droit de leurs employés de ne pas répondre à un texto, à un courriel ou à un appel en dehors des

heures prévues de travail. » (Gamache, 2020) Cette loi viserait à marquer une séparation plus claire entre les temps de travail et les temps de repos. Dans ce sens, les entreprises françaises sont déjà « obligées de protéger le droit des travailleurs de décrocher du boulot. » (Gamache, 2020) Encore une fois, les temporalités et leur organisation semblent en cause lorsqu'il s'agit du bien-être et de la connexion, jusqu'à être institutionnalisées et normalisées par la loi. Mettant de côté la connexion liée au travail lors des temps personnels, les gens vont-ils ainsi ressentir une pression moindre de leur emploi ? Vont-ils alors moins utiliser les appareils numériques ? En d'autres termes, est-ce que les rôles sociaux professionnels et les structures imposées par la société peuvent encore modifier la perception de la connexion par les individus dans ce contexte ?

Les participant.e.s de ma recherche me permettent de comprendre comment la connexion médie la vie quotidienne et la perception du temps des personnes vivant à Montréal, qui est une ville nord-américaine très développée. Les résultats de l'étude seraient très différents dans un pays du sud ou une zone du monde où les infrastructures de connexion sont moins présentes ou performantes. De plus, les participant.e.s de la recherche avaient tou.te.s un haut niveau d'études et faisaient partie des catégories socioprofessionnelles supérieures de la population. Aussi, iels possédaient des appareils numériques et avaient souscrit à des contrats pour bénéficier des infrastructures de connexion. Certaines personnes, même à Montréal, n'auraient pas eu le même rapport aux technologies numériques dépendamment de leurs moyens et de leur position dans la société.

Une dernière mise à jour sur le système d'exploitation mobile Android appartenant à Google rejoint ce qui était déjà existant sur IOS quant au « bien-être numérique ». Le téléphone propose désormais de « libérer votre esprit » (mise à jour Android, 8 mai 2020) en calculant le temps passé sur le

cellulaire et sur les différentes applications qu'il contient. Cette nouvelle fonctionnalité s'inscrit dans le programme plus large de la firme pour le « bien-être numérique » et permet aussi de bloquer à l'aide d'un minuteur les fonctionnalités du mobile après une durée choisie. Depuis un moment déjà, des applications externes et téléchargeables permettaient de contrôler ainsi l'utilisation du téléphone intelligent, mais désormais, cette fonctionnalité est insérée directement sur l'appareil, normalisant ainsi le calcul du temps chronologique pour viser le temps « idéal ». Les avancées technologiques font évoluer très rapidement les artefacts numériques. Le rapport au temps dans cette société est donc en constant mouvement s'il dépend des dernières inventions et des utilisations de celles-ci. Les structures de la société contemporaine, définies notamment par les institutions politiques et les entreprises du Web, peuvent-elles toujours influencer sur la perception des temporalités dans la dé-connexion des utilisateurs des technologies numériques ?

Bibliographie

- Akrich, M. (2010). Comment décrire les objets techniques ? *Technique & Culture*, 54-55.
- Anadón, M. (2006). La recherche dite « qualitative » : de la dynamique de son évolution aux acquis indéniables et aux questionnements présents. *Recherches qualitatives*, 26(1), 5-31.
- Antidote 10. (s. d.). Repéré à <https://www.antidote.info/fr/antidote-10/documentation/guide-utilisation/introduction/les-dictionnaires>
- Arsène, S. (2012). Chine: Internet, levier de puissance nationale. *Institut Français des Relations internationales*, 14.
- Aubert, N. (2008). Violence du temps et pathologies hypermodernes. *Cliniques méditerranéennes*, 78(2), 23. doi:10.3917/cm.078.0023
- Auslander, P. (2008). Liveness : Performance in a Mediatized Culture. *Routledge*.
- Baker, Z., G. Krieger, H. et G. Leroy, A. S. (2016). Fear of Missing out : Relationships with Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms, 2(3), 275-282.
- Banks, M. (2007). *Using Visual Data in Qualitative Research* (Sage). London.
- Barassi, V. (2019). Datafied Citizens in the Age of Coerced Digital Participation. *Sociological Research Online*, 24.
- Barrault, S., Durousseau, F., Ballon, N., Réveillère, C. et Brunault, P. (2019). L'addiction aux smartphones : validation française de l'échelle Internet Addiction Test-version smartphone (IAT-smartphone) et caractéristiques psychopathologiques associées. *L'Encéphale*, 45(1), 53-59. doi:10.1016/j.encep.2017.12.002
- Basu, T. (2019). Google's big plan to fight tech addiction: A piece of paper. *MIT Technology Review*. Repéré à <https://www.technologyreview.com/2019/11/01/132082/googles-big-plan-to-fight-tech-addiction-a-piece-of-paper/>

- Becker, M., Alzahabi, R. et Hopwood, C. (2012). Media Multitasking Is Associated with Symptoms of Depression and Social Anxiety. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 16, 132-135. doi:10.1089/cyber.2012.0291
- Billieux, J., Thorens, G., Khazaal, Y., Zullino, D., Achab, S. et Van der Linden, M. (2015). Problematic involvement in online games: A cluster analytic approach. *Computers in Human Behavior*, 43, 242-250. doi:10.1016/j.chb.2014.10.055
- Borlandi, M., Boudon, R., Cherkaoui, M. et Valade, B. (2005). *Dictionnaire de la pensée sociologique* (PUF).
- Bougnoux, D. (1998). *La communication par la bande : introduction aux sciences de l'information et de la communication* (Editions La Découverte). Paris.
- Bucher, T. (2020). Nothing to disconnect from? Being singular plural in an age of machine learning. *Media, Culture & Society*, 42(4), 610-617. doi:10.1177/0163443720914028
- C. Krämer, N. et Winter, S. (2008). Impression Management 2.0: The Relationship of Self-Esteem, Extraversion, Self-Efficacy, and Self-Presentation Within Social Networking Sites. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 20, 106. doi:10.1027/1864-1105.20.3.106
- Caron, A. H. et Caronia, L. (2005). *Culture mobile: les nouvelles pratiques de communication*. PUM.
- Casilli, A. A. (2010). *Les liaisons numériques, vers une nouvelle sociabilité ?* (éditions du Seuil). Paris.
- Citton, Y. (2014). *Pour une écologie de l'attention*. Le Seuil.
- Craipeau, S. et Seys, B. (2005). Jeux et Internet : quelques enjeux psychologiques et sociaux. *Psychotropes*, 11(2), 101. doi:10.3917/psyt.112.0101
- Crary, J. (2014). *24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep* (Verso). London. Repéré à <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08935696.2014.980679>
- D. Elhai, J., Levine, J., D. Dvorak, R. et Hall, B. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, in press(63), 509-516. doi:10.1016/j.chb.2016.05.079

- De Saint-Pierre, V. (2015a, 26 janvier). Le fomo, nouvelle maladie du siècle ? *Madame Figaro*. Repéré à <https://madame.lefigaro.fr/societe/gare-au-digital-bovarysme-160115-93797>
- De Saint-Pierre, V. (2015b, 28 juin). Le « jomo », le plaisir de lâcher les réseaux sociaux. *Madame Figaro*. Repéré à <https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/le-nouveau-hype-social-la-jomo-attitude-220615-97126>
- Digital Wellbeing through technology | Google. (s. d.). *Google Digital Wellbeing*. Repéré à <https://wellbeing.google/>
- Dubé, C. (2018, août). Il est temps de décrocher ! *L'actualité*. Repéré à <https://lactualite.com/societe/2018/07/13/il-est-temps-de-decrocher/>
- Durham Peters, J. (2015). *The Marvelous Clouds: Toward a Philosophy of Elemental Media* (University Of Chicago Press). Chicago.
- Ertzscheid, O. (2015). La poule de la bulle de filtre et l'oeuf de l'éditorialisation algorithmique. *affordance.info*. Repéré à https://www.affordance.info/mon_weblog/2015/06/poule-bulle-de-filtre-oeuf-editorialisation-algorithmique.html
- Experience JOMO. (2020). *JOMO*. Repéré à <https://www.experiencejomo.com>
- Gagnon, M.-J. (2012, 20 février). Tendances «digital detox»: les nouvelles façons de voyager. *HuffPost Québec*. Repéré à https://quebec.huffingtonpost.ca/2012/02/20/tendance-digital-detox-lesscapism_n_1289111.html
- Gamache, V. (2020). Droit à la déconnexion : Québec solidaire déposera un projet de loi. *Radio-Canada.ca*. Radio-Canada.ca. Repéré à <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1708722/quebec-solidaire-projet-loi-droit-deconnexion-teletravail>
- Gillárová, K. Sv., Tejkalová, A. N. et Láb, F. (2014). The Undressed Newsroom: The application of visual ethnography in media research. *Journalism Practice*, 8(5), 607-618.
doi:10.1080/17512786.2014.891861
- Grenier, L. et Sawchuk, K. (2017). Regards croisés sur une mobilisation éclair : l'à-propos de la médiatisation et du vieillissement, *I*(58), 93-117. doi:<https://doi.org/10.7202/1039932ar>

- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J. et Pontes, H. M. (2016). The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193-195. doi:10.1016/j.addbeh.2015.11.001
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. et Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*, 119-141. doi:10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9
- Haferkamp, N. et Krämer, N. (2010). Social Comparison 2.0: Examining the Effects of Online Profiles on Social-Networking Sites. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 14, 309-14. doi:10.1089/cyber.2010.0120
- Hofmann, W., Vohs, K. et Baumeister, R. (2012). What People Desire, Feel Conflicted About, and Try to Resist in Everyday Life. *Psychological science*, 23, 582-8. doi:10.1177/0956797612437426
- Jauréguiberry, F. (2003). L'homme branché: mobile et pressé. Dans *Modernité : la nouvelle carte du temps* (Ascher et Godard, p. 155-167). Paris : L'Aube.
- Jauréguiberry, F. (2006). De la déconnexion aux TIC comme forme de résistance à l'urgence. *Communication et organisation*, (29), 186-195. doi:10.4000/communicationorganisation.3409
- Jauréguiberry, F. (2008). Les téléphones portables, outils du dédoublement et de la densification du temps : un diagnostic confirmé. *Tic & société*, (Vol. 1, n°1). doi:10.4000/ticetsociete.281
- Jauréguiberry, F. (2014). La déconnexion aux technologies de communication. *Réseaux*, 186(4), 15. doi:10.3917/res.186.0015
- Jauréguiberry, F. et Proulx, S. (2011). *Usages et enjeux des technologies de communication* (Eres). Toulouse. Repéré à https://www.cairn.info/feuilleter.php?ID_ARTICLE=ERES_JAURE_2011_01_0001
- Jurgenson, N. (2012, 28 juin). The IRL Fetish. *The New Inquiry*. Repéré à <https://thenewinquiry.com/the-irl-fetish/>

- Kardefelt-Winther, D. (2014). A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research: Towards a Model of Compensatory Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. doi:10.1016/j.chb.2013.10.059
- Kuntsman, A. et Miyake, E. (2019). The paradox and continuum of digital disengagement: denaturalising digital sociality and technological connectivity. *Media, Culture & Society*, 41(6), 901-913. doi:10.1177/0163443719853732
- La « boîte noire » monastique et la tentation de l'énoncé traditionnel (extrait). (2007). Repéré à https://theses.univ-lyon2.fr/documents/getpart.php?id=lyon2.2007.denizeau_l&part=130791
- Latour, B. (1987). *Science in action: how to follow scientists and engineers through society* (11. print). Cambridge, Mass : Harvard Univ. Press.
- Latreille, M. (2008). *Le repas familial recension d'écrits*. Montréal : Centre Urbanisation, culture, société, Institut national de la recherche scientifique. Repéré à <http://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/1984515>
- Latzko-Toth, G. (2015). Objet technique (artefact, instrument, machine, dispositif). *Sciences, technologies et sociétés de A à Z*. doi:10.4000/books.pum.4334
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 32, 253-260. doi:10.1016/j.chb.2013.12.009
- Leigh Star, S. (1999). The Ethnography of Infrastructure. *University of California, San Diego*, 43(3), 377-391.
- Les jeux vidéo génèrent de l'agressivité. (2014). *Le Figaro.fr*. Repéré à <https://www.lefigaro.fr/flash-actu/2014/03/24/97001-20140324FILWWW00407-les-jeux-videos-provoquent-de-l-agressivite.php>
- Lim, M. (2020). The politics and perils of dis/connection in the Global South. *Media, Culture & Society*, 42(4), 618-625. doi:10.1177/0163443720914032
- Ling, R. et Yttri, B. (1999). "Nobody sits at home and waits for the telephone to ring:" Micro and hyper-coordination through the use of the mobile telephone, 27.

- Livingstone, S. (2009). On the mediation of everything. ICA presidential address. *Journal of Communication*, 1(59), 1-18.
- Lundby, K. (2009). « Introduction: 'Mediatization' as key ». Dans *Mediatization: Concept, Changes, Consequences* (Peter Lang International Academic Publishers, p. 1-18). New York.
- Lup, K., Trub, L. et Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad?: Exploring Associations Among Instagram Use, Depressive Symptoms, Negative Social Comparison, and Strangers Followed. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 18, 247-252. doi:10.1089/cyber.2014.0560
- Marx, L. (2010). Technology The Emergence of a Hazardous Concept, 51(3), 561-577. doi:10.1353/tech.2010.0009
- Mead, M. (1975). *Visual anthropology in a discipline of words* (Principles of Visual Anthropology). Paris.
- Merrin, W. (2014). The rise of the gadget and hyperludic me-dia. *Cultural politics*, 20.
- Meshi, D., Morawetz, C. et Heekeren, H. R. (2013). Nucleus Accumbens Response to Gains in Reputation for the Self Relative to Gains for Others Predicts Social Media Use, (7), 1-11.
- Mitchell, V., Mackley, K. L., Pink, S., Escobar-Tello, C., Wilson, G. T. et Bhamra, T. (2015). Situating Digital Interventions: Mixed Methods for HCI Research in the Home. *Interacting with Computers*, 27(1), 3-12. doi:10.1093/iwc/iwu034
- Natale, S. et Tréré, E. (2020). Vinyl won't save us: reframing disconnection as engagement. *Media, Culture & Society*, 42(4), 626-633. doi:10.1177/0163443720914027
- Natasha. (2018, 7 février). 50 minidéfis pour se déconnecter. *Échos verts*. Repéré à <https://echosverts.com/2018/02/07/50-minidefis-pour-se-deconnecter/>
- NETendances 2018 - Portrait numérique des foyers québécois. (2018). *CEFRIO*. Repéré à <https://cefr.io.qc.ca/fr/enquetes-et-donnees/netendances2018-portrait-numerique-des-foyers-quebecois/>
- Nordicity. (2017). *2017 Price Comparison Study of Telecommunications Services in Canada and Select Foreign Jurisdictions*. Innovation, Science and Economic Development Canada (ISED).

- O’Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K. et Media, C. on C. and. (2011). The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804. doi:10.1542/peds.2011-0054
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L. et Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105-114. doi:10.1007/s00779-011-0412-2
- Perrin, C. (2018). ICI Radio-Canada Première. *Radio-Canada*. Montréal. Repéré à <http://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/medium-large/segments/chronique/70319/revue-magazine-comment-savoir-si-vous-etes-accro-technologie-guerrier>
- Pink, S. (2012). *Situating everyday life : Practices and Places* (Sage). London.
- Pocock, N., Zahra, A. et Mcintosh, A. (2009). Proposing Video Diaries as an Innovative Methodology in Tourist Experience Research. *Tourism and Hospitality Planning & Development*, 6(2), 109-119. doi:10.1080/14790530902981480
- Poiré, A.-S. (2018). La déconnexion à l’ère de l’angoisse numérique. *Infopresse*. Repéré à <https://www.infopresse.com/dossier/2018/1/15/la-deconnexion-a-l-ere-de-l-angoisse-numerique>
- Proulx, S. (2015). La sociologie des usages, et après ? *Revue française des sciences de l’information et de la communication*, (6). doi:10.4000/rfsic.1230
- Pype, K. (2019). (Not) in sync – digital time and forms of (dis-)connecting: ethnographic notes from Kinshasa (DR Congo). *Media, Culture & Society*, 016344371986785. doi:10.1177/0163443719867854
- Rollot, C. (2015, 10 mars). Digital detox, le jeûne des hyperconnectés. Repéré à https://www.lemonde.fr/m-boulot-reseau/article/2015/03/10/digital-detox-le-jeune-des-hyperconnectes_4590846_4498015.html
- Roy, M. (2017). Accros aux écrans. *L’actualité*. Repéré à <https://lactualite.com/societe/accros-aux-ecrans/>
- Sagioglou, C. et Greitemeyer, T. (2014). Facebook’s emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, 35, 359–363. doi:10.1016/j.chb.2014.03.003

- Sarrazin, S. (2018, 3 novembre). Voir le monde connecté... ou débranché. *La Presse+*. Repéré à http://plus.lapresse.ca/screens/5bf2badf-7529-49be-8890-894fcbcff975__7C__0.html
- Selfhout, M. H. W., Branje, S. J. T., Delsing, M., ter Bogt, T. F. M. et Meeus, W. H. J. (2009). Different types of Internet use, depression, and social anxiety: the role of perceived friendship quality. *Journal of Adolescence*, 32(4), 819-833. doi:10.1016/j.adolescence.2008.10.011
- Sharma, S. (2013). Critical Time. *Communication and Critical/Cultural Studies*, 10(2-3), 312-318. doi:10.1080/14791420.2013.812600
- Sharma, S. (2014). *In the meantime: temporality and cultural politics*. Durham : Duke University Press.
- Special Projects. (2019). Paper phone - A printable Paper Phone which helps you take a break away from your digital world. *YouTube*. Repéré à https://www.youtube.com/watch?v=mAKzUcM0w_s
- Special Projects - Special Projects | Paper Phone. (s. d.). Repéré à <http://specialprojects.studio/project/paper-phone/>
- Sue, R. (2014). Du temps social aux temps sociaux. *Rhuthmos*, 3.
- Tanis, M., Beukeboom, C., Hartmann, T. et Vermeulen, I. (2015). Phantom phone signals: An investigation into the prevalence and predictors of imagined cell phone signals. *Computers in Human Behavior*, 51, 356-362. doi:10.1016/j.chb.2015.04.039
- Tellier, M. (2019). « Illectronisme » : la fracture sociale à l'ère du numérique. *France Culture*. Repéré à <https://www.franceculture.fr/emissions/hashtag/illectronisme-la-fracture-sociale-a-lere-du-numerique>
- Tréré, E., Natale, S., Keightley, E. et Punathambekar, A. (2020). The limits and boundaries of digital disconnection. *Media, Culture & Society*, 42(4), 605-609. doi:10.1177/0163443720922054
- Turel, O., He, Q., Xue, G., Xiao, L. et Bechara, A. (2014). Examination of neural systems sub-serving facebook "addiction". *Psychological reports*, 115. doi:10.2466/18.PR0.115c31z8
- Van Es, K. (2016). *The future of live*. Polity Press.

- Véron, O. (2018, 22 février). Tous mes trucs & astuces pour arrêter de perdre son temps sur Internet. *Antigone XXI*. Repéré à <https://antigone21.com/2018/02/22/digital-detox-arreter-perdre-temps-internet/>
- Wajcman, J. (2015). *Pressed for time: the acceleration of life in digital capitalism*. Chicago : The University of Chicago Press.
- Yang, S. C. et Tung, C.-J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79-96. doi:10.1016/j.chb.2004.03.037
- Yildirim, C. et Correia, A.-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. doi:10.1016/j.chb.2015.02.059
- Zywica, J. et Danowski, J. (2008). The Faces of Facebookers: Investigating Social Enhancement and Social Compensation Hypotheses; Predicting Facebook™ and Offline Popularity from Sociability and Self-Esteem, and Mapping the Meanings of Popularity with Semantic Networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14, 1-34. doi:10.1111/j.1083-6101.2008.01429.x

Annexes

Annexe 1 – Certification éthique par le CERAH



N° de certificat
CERAH-2019-006-D

Comité d'éthique de la recherche en arts et humanités (CERAH)

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

Le Comité d'éthique de la recherche en arts et humanités (CERAH), selon les procédures en vigueur, en vertu des documents qui lui ont été fournis, a examiné le projet de recherche suivant et conclu qu'il respecte les règles d'éthique énoncées dans la Politique sur la recherche avec des êtres humains de l'Université de Montréal.

Projet	
Titre du projet	La connexion au quotidien : réflexion sur nos temporalités
Étudiante requérante	Ariane Migault, candidate à la maîtrise, FAS - Département de communication
Sous la direction de	Line Grenier, professeure agrégée, FAS - Département de communication, Université de Montréal
Financement	
Organisme	Non financé

MODALITÉS D'APPLICATION

Tout changement anticipé au protocole de recherche doit être communiqué au Comité qui en évaluera l'impact au chapitre de l'éthique.

Toute interruption prématurée du projet ou tout incident grave doit être immédiatement signalé au Comité.

Selon les règles universitaires en vigueur, un suivi annuel est minimalement exigé pour maintenir la validité de la présente approbation éthique, et ce, jusqu'à la fin du projet. Le questionnaire de suivi est disponible sur la page web du Comité.

Pierre Martin, président
Comité d'éthique de la recherche en arts et
humanités (CERAH)
Université de Montréal

20 février 2019
Date de délivrance

1^{er} mars 2020
Date de fin de validité

1^{er} mars 2020
Date du prochain suivi

Annexe 2 – Formulaire de consentement

FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT

« La connexion au quotidien : réflexion sur nos temporalités »

Chercheuse étudiante : Ariane Migault, étudiante à la maîtrise, Département de communication, Université de Montréal

Directrice de recherche : Line Grenier, professeure agrégée, Département de communication, Université de Montréal

Vous êtes invité.e à participer à un projet de recherche. Avant d'accepter, veuillez prendre le temps de lire ce document présentant les conditions de participation au projet. N'hésitez pas à poser toutes les questions que vous jugerez utiles à la personne qui vous présente ce document.

A) RENSEIGNEMENTS AUX PARTICIPANT.E.S

1. Objectifs de la recherche

Mon travail va explorer la conception de la connexion chez les individus qui la vivent et l'interrogent au quotidien dans ses liens avec les temporalités qui rythment nos vies à l'ère numérique. Pour cela, je vais analyser l'expérience de quatre adultes pendant un mois de réflexion sur leur rapport à la connexion au quotidien.

2. Participation à la recherche

La recherche durera 4 semaines pendant lesquelles nous allons nous rencontrer 5 fois. Toutes les rencontres se feront dans un lieu public comme un café, à Montréal, choisi selon vos disponibilités. Les entretiens dureront approximativement une heure et seront enregistrés pour en faciliter l'analyse.

Une première entrevue de prise de contact permettra d'amorcer le travail. Nous pourrons faire connaissance et je vous expliquerai le projet de recherche plus en détail et répondrai à vos éventuelles questions. Je vous fournirai un carnet dans lequel je vous demanderai de noter régulièrement vos réflexions.

Pendant les 4 semaines suivantes, vous continuerez votre réflexion sur votre rapport à la connexion. Vous remplirez votre journal de bord en fonction de vos expériences et réflexions. Vous devrez vous y exprimer au minimum 3-4 fois par semaine, mais serez entièrement libre sur le contenu et la forme de ce que vous noterez. Vous pourrez écrire des textes, faire des dessins, schémas, plans, ou toute autre forme de contribution qui vous semblera pertinente.

Pendant cette période, nous nous rencontrerons une fois par semaine. Les entrevues 2, 3 et 4 serviront à faire le suivi de votre réflexion. Vous pourrez me présenter votre journal de bord et nous discuterons librement de votre cheminement.

Enfin, la cinquième et dernière rencontre permettra de clôturer ces quatre semaines de réflexion sur la connexion. Je vous proposerai une carte mentale, schéma manuscrit qui sera la simplification et l'analyse des retranscriptions des entretiens précédents. Pour cela je pourrai noter les thèmes principaux dégagés lors de nos rencontres sur une feuille, les relier et les illustrer en fonction de ce que vous aurez abordé. Ce retour réflexif servira de cadre à notre dernier rendez-vous. Vous pourrez la modifier en supprimant ou ajoutant des points au besoin. Ainsi, nous pourrons échanger sur l'expérience et approfondir certains aspects pour que je comprenne le sens que vous voudrez donner à ce travail.

3. Risques et inconvénients

Les inconvénients associés à la participation de cette recherche seront sa durée, car elle vous mobilisera pendant quatre semaines consécutives. Aussi, les cinq rencontres prendront une heure chacune et nécessiteront un déplacement. Cependant, les lieux de rencontres seront choisis à votre convenance. Si consommation de boisson il y a sur place, elles seront à ma charge. Le travail demandé au domicile restera très libre et ne demandera pas une charge trop importante en temps et en efforts. De plus, je vous fournirai le matériel nécessaire, c'est-à-dire, un carnet et un stylo.

Vous ne serez, selon moi, exposé.e.s à aucun risque physique. Cependant, la réflexion sur votre rapport à la connexion pourrait peut-être mener à des remises en question et des craintes. Vous pourrez à tout moment refuser de répondre à une question. Si vous ressentez un inconfort physique, psychologique ou autre à participer à la recherche, vous pourrez décider de l'interrompre à tout moment. Vous trouverez aussi, en annexe, une liste de contacts en cas d'un besoin de support psychologique.

4. Avantages et bénéfices

Il n'y a pas d'avantage particulier à participer à ce projet. Vous pourrez cependant avancer dans une réflexion personnelle concernant votre rapport à la connexion.

5. Confidentialité

Les renseignements personnels que vous me donnerez demeureront confidentiels. Aucune information permettant de vous identifier d'une façon ou d'une autre ne sera publiée. Des pseudonymes seront utilisés lors de la rédaction du mémoire. Il contiendra les données agrégées de plusieurs participant.e.s, des extraits ou numérisation du journal de bord ne permettant pas de vous reconnaître, car je retirerai tous les éléments révélateurs ou distinctifs vous concernant.

La politique de l'Université de Montréal oblige la chercheuse à conserver les données brutes pendant 7 ans après la fin de la recherche. Elles seront conservées dans un lieu sûr, de manière confidentielle.

Si votre journal de bord faisait état d'informations indiquant un risque pour votre personne (des idées de suicide, par exemple), notez que conformément à la loi, je pourrais être dans l'obligation de prévenir les autorités compétentes et de briser mon engagement de confidentialité.

6. Compensation

Il n'y a pas de compensation financière suite à la participation à cette étude.

7. Droit de retrait

Votre participation à ce projet est entièrement volontaire et vous pouvez à tout moment vous retirer de la recherche sur simple avis verbal et sans devoir justifier votre décision, sans conséquence pour vous. Si vous décidez de vous retirer de la recherche, veuillez communiquer avec la chercheuse par courriel ou au numéro de téléphone indiqué ci-dessous.

À votre demande, tous les renseignements qui vous concernent pourront aussi être détruits. Cependant, après le déclenchement du processus de publication, il sera impossible de détruire les analyses et les résultats portant sur vos données.

B) CONSENTEMENT

J'accepte que les dessins, photographies ou schémas présents dans mon journal de bord soient numérisés et utilisés pour la rédaction du mémoire :

OUI

NON

Déclaration du participant ou de la participante

Je comprends que je peux prendre mon temps pour réfléchir avant de donner mon accord ou non à participer à la recherche.

Je peux poser des questions à l'équipe de recherche et exiger des réponses satisfaisantes.

Je comprends qu'en participant à ce projet de recherche, je ne renonce à aucun de mes droits ni ne dégage les chercheurs de leurs responsabilités.

J'ai pris connaissance du présent formulaire d'information et de consentement et j'accepte de participer au projet de recherche.

Signature du participant ou de la participante : _____

Date : _____

Nom : _____

Prénom : _____

Engagement de la chercheuse

J'ai expliqué au participant ou à la participante les conditions de participation au projet de recherche. J'ai répondu au meilleur de ma connaissance aux questions posées et je me suis assurée de la compréhension du participant ou de la participante. Je m'engage à respecter ce qui a été convenu au présent formulaire d'information et de consentement.

Signature de la chercheuse : _____

Date : _____

Nom : _____

Prénom : _____

Pour toute question relative à l'étude, ou pour vous retirer de la recherche, veuillez communiquer avec Ariane Migault au numéro de téléphone :

ou à l'adresse courriel :

Pour toute préoccupation sur vos droits ou sur les responsabilités de la chercheuse concernant votre participation à ce projet, vous pouvez contacter le Comité d'éthique de la recherche en arts et en humanités par courriel à l'adresse cerah@umontreal.ca ou par téléphone au 514 343-5925 ou encore consulter le site Web <http://recherche.umontreal.ca/participants>.

Toute plainte relative à votre participation à cette recherche peut être adressée à l'ombudsman de l'Université de Montréal en appelant au numéro de téléphone 514 343-2100 ou en communiquant par courriel à l'adresse ombudsman@umontreal.ca (l'ombudsman accepte les appels à frais virés).

Annexe - Liste de contacts en cas d'un besoin de support psychologique

Si vous êtes employé.e ou étudiant.e à l'UdeM, vous pouvez contacter le Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP) pour une consultation médicale. Un.e psychologue est disponible en fin de matinée et en fin de journée en cas d'urgence et de signes de détresse importante, il faudra téléphoner avant de se présenter.

Pour la prise de rendez-vous, il faudra appeler au 514 343-6452.

Il y a aussi l'écoute 24 h/24 au téléphone : 514 935-1101

Pour les autres participant.e.s., il y a la possibilité de contacter un centre d'écoute de Montréal qui pourra apporter son soutien par la parole et proposer des lieux d'accueil pour un soutien psychologique plus poussé au besoin :

Écoute Entraide Inc.

Montréal

514-278-2130

Sans frais : 1-844-294-2130

www.ecoute-entraide.org

Multi-Écoute Montréal

514-737-3604

www.multiecoute.org