



HAL
open science

Peut-on encore se déconnecter de temps en temps ?

Francis Jauréguiberry

► **To cite this version:**

Francis Jauréguiberry. Peut-on encore se déconnecter de temps en temps ?. Nicole Aubert. @ la recherche du temps. Individus hyperconnectés, société accélérée : tensions et transformations, Eres, p. 25-37, 2018. hal-01928509v1

HAL Id: hal-01928509

<https://hal.science/hal-01928509v1>

Submitted on 23 Dec 2022 (v1), last revised 20 Dec 2023 (v2)

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

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

Paru dans @ *la recherche du temps. Individus hyperconnectés, société accélérée : tensions et transformations*, éd. Nicole Aubert, Toulouse, Érès, 2018, pp. 25-37.

Peut-on encore se déconnecter de temps en temps ?

Francis Jauréguiberry

Depuis quelques années, livres, articles, émissions et reportages sur la déconnexion se succèdent à un rythme élevé. Le thème rencontre manifestement un public pour qui l'idée de se couper durant quelques heures des réseaux de télécommunication semble entrer en résonance avec son aspiration à un peu de calme. C'est comme si, après une vingtaine d'années de célébration dithyrambique des technologies de l'information et de la communication (TIC), venait le temps de leur évaluation critique. Pourtant, il y a quinze ans de cela, le thème de la déconnexion était déjà bien présent, essentiellement sous la forme d'une plainte diffuse chez certains gros utilisateurs de ces technologies. Les premières études menées sur ce thème (Jauréguiberry, 2003) montraient comment trop de branchements, trop de connexions, trop d'interpellations, trop de simultanéité, trop de bruits et trop d'informations pouvaient mener à un désir de déconnexion. Alimentées par la volonté de ne pas se laisser aspirer par un tourbillon non maîtrisé d'informations et de communications, une multitude de pratiques tentaient d'y répondre. La façon différenciée dont la surcharge informationnelle et l'interpellation télécommunicationnelle étaient vécues conduisait à des formes de déconnexion partielles, la plupart du temps modestes et individuelles mais tendant toutes vers un idéal de la connexion maîtrisée.

Face aux profondes inégalités à pouvoir se déconnecter et aux cas de détresse observés (tensions, stress et anxiété avec les psychopathologies associées), la prise en compte de la surcharge informationnelle et le droit à la déconnexion sont depuis devenus sujets de discussion, de revendications et de mobilisations, au point de donner lieu, en France, à un décret de loi (1^{er} janvier 2017). Mais la déconnexion n'est pas seulement une sorte de fuite alimentée par un désir de souffler, de reprendre son rythme ou de préserver un temps à soi, pas plus qu'elle ne relève uniquement de la simple prise en compte des effets négatifs de la surcharge informationnelle et cognitive (par exemple sur la nécessaire focalisation des employés sur leurs tâches au sein des entreprises). Elle vise aussi, ne serait-ce que quelques heures, à se mettre à l'écart du monde, à prendre de la distance afin de faire le point et de se retrouver. Moment ou période de dialogue de soi à soi, de réflexivité, de confrontation avec le sens de sa vie, la déconnexion est alors vécue comme pratique de son intériorité et renvoie directement à la notion de sujet dans une société hypermoderne. C'est surtout de ce type de déconnexion dont il sera ici question¹.

La déconnexion comme fuite

Les cas de déconnexion les plus spectaculaires, qui ont donné lieu aux témoignages les plus diffusés et qui ont été les plus commentés relèvent tous d'une tentative pour échapper à une « overdose de connexion ». Il est question « d'addiction aux TIC », de « désintoxication » et de « sevrage », de « ras-le-bol télécommunicationnel » ou de « nausée médiatique »². Il

¹ L'essentiel de ce qui suit repose sur les résultats d'une recherche ANR (DEVOTIC : Déconnexion Volontaire aux TIC) qui, pendant trois ans a mobilisé une quinzaine de chercheurs appartenant aux laboratoires SET (CNRS – Université de Pau), LISST (CNRS - Université de Toulouse 2), MICA (Université de Bordeaux 3), LCS (Université de Paris 7) et GRICO (Université d'Ottawa). Plusieurs développements déjà publiés à la suite de cette recherche (Jauréguiberry, 2014) sont ici directement repris.

² Pendant trois ans (2010-2013), 312 articles de presse et blogs portant sur la déconnexion ont été répertoriés sur le site DEVOTIC (si l'on compte les commentaires postés sur les blogs, on arrive à un corpus d'environ 500 témoignages). L'analyse sémantique à laquelle s'est livrée Nicole Lompré sur ces articles et blogs montre que,

s'agit de conduites de crise, de défense et de fuite dans des circonstances de sur-sollicitations. Le désir de déconnexion apparaît dans des situations de saturation, de trop-plein informationnel, de débordement cognitif, de harcèlement ou de surveillance dans lequel l'individu se sent dépassé ou soumis. La pression transitant par les TIC, il y a comme un espoir diffus qu'en bridant celles-ci (TIC), celle-là (pression) s'en trouvera diminuée. Dans les cas extrêmes de *burn out*, le rejet des TIC fait partie intégrante d'attitudes de défenses ultimes qui permettent à l'individu survivre quand il ne peut plus faire face à tant d'injonctions et de sollicitations, et qu'il ne peut plus, en définitive, lutter contre une vague qui le submerge. Ces cas sont heureusement rares et relèvent moins d'une déconnexion volontaire cherchant à maîtriser des flux communicationnels que d'une déconnexion mécanique visant à ne pas se laisser emporter par un mouvement incontrôlable. À l'image d'un disjoncteur qui saute lorsque l'intensité électrique devient trop importante, la déconnexion est ici purement réactive. Les témoignages des personnes ayant traversé un épisode de *burn out* montrent tous que la déconnexion n'est pas volontaire mais automatique, au même titre que l'arrêt immédiat du travail.

Les *burn out* sont souvent présentés comme des formes d'effondrement de soi sous le poids de surcharges de travail ou sous la pression de sur-sollicitations. Mais les cas cliniques montrent qu'ils relèvent surtout de l'accumulation du sentiment de ne pas pouvoir y faire face ou de l'absence de raisons d'y faire face. « Ne pas pouvoir y faire face » signifie manquer de temps, de ressources cognitives, de capital culturel ou d'énergie pour traiter un nombre d'e-mails ou de SMS manifestement trop grand pour être raisonnablement gérés, ou pour répondre à un nombre d'appels téléphoniques trop fréquents pour ne pas être perturbants, ou encore pour entretenir de façon satisfaisante ses réseaux sociaux sur Internet, c'est-à-dire sans avoir constamment l'impression d'être en retard. « L'absence de raison de le faire » signifie qu'à force d'être sollicité pour des choses urgentes et importantes devant être traitées toute affaire cessante mais se révélant ensuite insignifiantes, à force de subir l'injonction paradoxale de s'investir pleinement et durablement dans des projets dans un monde dominé par la flexibilité et l'adaptation, les raisons de croire s'érodent et celles d'espérer disparaissent³. C'est dans cet état dépressionnaire que les *burn out* apparaissent. Les TIC ne les provoquent pas mais leur usage inconsidéré, c'est-à-dire constant, à flux tendu et sans aucune prise de recul, oui.

Les conduites de déconnexion volontaires que nous avons observées se situent toutes en deçà de telles réactions extrêmes. Elles visent précisément à éviter de rentrer dans la zone rouge du *burn out* et de subir des situations de surcharge informationnelle insupportables. Les déconnexions volontaires apparaissent à partir du moment où le désir de déconnexion va au-delà d'une plainte ou d'une fatigue (« Je suis débordé », « Je n'en peux plus », « Je croule sous les e-mails », « Je n'ai plus une minute à moi ») et se traduit par de réelles actions, des conduites volontaires effectives et des tactiques effectives. Il s'agit par exemple de mettre sur *off* son téléphone portable dans certaines circonstances ou plages horaires, de déconnecter son logiciel de courrier électronique en choisissant de ne l'interroger que de façon sporadique, d'accepter de ne pas être constamment branché sur ses réseaux sociaux ou de refuser d'être géolocalisable où que l'on soit. Dans tous les cas, la décision apparaît après une prise de conscience, soit par accumulation (la situation n'est plus tenable, il faut faire quelque chose), soit par un incident critique (un événement qui décale d'un coup son point de vue)⁴.

dans l'immense majorité, la déconnexion est corrélée au thème de l'hyper-connexion et de la surcharge informationnelle (une petite partie pose la déconnexion comme forme de résistance à la surveillance et au traçage).

³ Sur ce sujet, voir Vincent de Gaulejac et Fabienne Hanique (2015).

⁴ Cindy Felio (2013) a consacré une partie de sa thèse (menée dans le cadre du projet DEVOTIC et portant sur les *Pratiques communicationnelles des cadres. Usage intensif des TIC et enjeux psychosociaux*) à l'étude de ces

La déconnexion n'est jamais définitive mais toujours ponctuelle, partielle et située dans des contextes où « trop » est trop, où « encore » ne fait plus sens et où « plus » devient insupportable... Il ne s'agit pas de renoncer aux TIC mais d'essayer d'en maîtriser l'usage en instaurant des coupures, des sas temporels, des mises à distance. Les déconnexions ne sont pas spectaculaires comme dans les cas de *burn out*, mais modestes, font partie du quotidien et sont parfois pratiquées avec attention. Une forme de déconnexion, très souvent évoquée, consiste à mettre son téléphone portable sur silencieux (et, soulignent certains, de le laisser dans son sac de façon à ne pas voir l'écran s'allumer lorsqu'il y a un appel entrant), une autre à laisser son ordinateur portable au bureau. Sortir pour faire ses courses, prendre un café ou faire son jogging sans portable sont autant de façons de se déconnecter, tout comme décider de ne pas relever ses e-mails le temps d'un week-end. Il s'agit là de « petites déconnexions », non spectaculaires et dont on ne parle pas dans les médias mais qui constituent l'essentiel pour ne pas dire la quasi-totalité des déconnexions.

La lecture des retranscriptions des dizaines d'heures d'entretiens menés auprès de ceux qui se déconnectent permet de dégager toute l'importance que ceux-ci accordent au thème du temps dans leur motivation à se déconnecter. Les TIC sont de fantastiques outils de gestion du temps. Elles permettent en effet de mieux coordonner nos actions, rendent nos emplois du temps beaucoup plus agiles et précis. Le fait de pouvoir être immédiatement informé d'aléas de dernière minute, des horaires des transports en commun, de rendez-vous déplacés, etc. est synonyme de gain de temps, d'économie d'énergie et souvent soldeur de stress. Pour s'en tenir au smartphone, il devient un agenda intelligent : taper une heure ou une date dans un e-mail y renvoie automatiquement, évitant ainsi oublis ou recherches fastidieuses. Pour peu que l'on soit sur un Cloud, l'information circule sur l'ensemble des terminaux que l'on utilise. Au total, les TIC devraient donc permettre de gagner du temps. Pourtant, c'est exactement de l'inverse dont se plaignent ceux qui se déconnectent !

Car, en ne cessant de « pousser » vers eux des informations et sollicitations non attendues, les TIC obligent leurs utilisateurs à les traiter. Cette obligation peut être imposée : par sa hiérarchie, ses collègues, son conjoint ou ses amis. L'obligation est professionnelle, statutaire ou relationnelle. Les TIC ne créent pas ces liens de dépendance mais les densifient au point de les rendre parfois trop lourds à porter. Ainsi les e-mails et SMS trop pressants d'un supérieur ou d'un collègue, les appels trop fréquents d'un conjoint ou d'une mère inquiète, ou encore les notifications trop nombreuses de ses réseaux sociaux produisent à la longue une usure, une fatigue, une érosion qui se traduisent par des moments d'exaspération, des sautes d'humeur, un sentiment de trop-plein ou de débordement. C'est dans ce cadre-là qu'un temps déconnecté en vient à être pensé. Un « temps à soi » dans lequel l'individu peut retrouver ses propres rythmes, le sens de la durée et de l'attente, de la réflexion et de l'attention.

La déconnexion comme choix

Lorsqu'elle n'est pas commandée par des attitudes de défense ou de recul face à trop d'interpellations ou de sollicitations non désirées, la déconnexion est toujours présentée comme le fruit d'un choix. La déconnexion est alors toujours volontaire et proactive. Elle est dans ce cas souvent expliquée par la défense d'un temps à soi dans un contexte de mise en synchronie généralisée, par la préservation de ses propres rythmes dans un monde poussant à l'accélération, par le droit de ne pas être dérangé dans un environnement télécommunicationnel intrusif, et à la volonté d'être tout à ce que l'on fait dans un entourage portant au zapping et à la dispersion. L'attente, l'isolement et le silence, longtemps combattus, car synonymes de

« incidents critiques » chez des cadres ayant décidé de se déconnecter, au moins partiellement. Il est remarquable que, pour certains d'entre eux, leur interview sur ce thème ait précisément constitué cet élément déclencheur...

pauvreté, d'enfermement ou de solitude réapparaissent dans ce cadre non plus comme quelque chose de subi mais de choisi.

Il s'agit aussi d'être « tout à son interlocuteur », ou « entièrement présent » au lieu où l'on se trouve, ou encore « totalement attentif » à l'événement auquel on assiste, et la déconnexion charge à son tour l'instant, le lieu ou la communication d'une survalue inédite : celle de la pleine attention et du partage sans réserve. Ces déconnexions peuvent être très éphémères et sont la plupart du temps partielles et situées (choisir de ne pas relever ses e-mails mais laisser son téléphone ouvert, mettre sur silencieux mais regarder de temps en temps qui a appelé, enclencher son service de géolocalisation pour trouver une adresse mais l'enlever aussitôt après). Il semble que nos contemporains fassent en la matière preuve d'un savoir-faire de plus en plus original au fur et à mesure que les TIC se complexifient. Chacun puise dans son expérience quotidienne pour instaurer des formes de déconnexion adaptées aux situations rencontrées. Toutes relèvent d'une économie de l'attention et mobilisent à la fois un ensemble de règles quasi techniques (connaissance des potentialités de son smartphone et de ses applications), un art de l'évaluation (en termes stratégiques ou de bienséance) et une capacité d'action (choix). Il s'agit d'articuler différents types d'engagements sous la forme soit de successions (connexion-déconnexion), soit de modulation (déconnexion e-mails mais pas téléphone, ou déconnexion totale sauf trois numéros entrants, ou filtre visuel, etc.), tout devenant une question de choix et de priorité.

La déconnexion comme réflexivité

Lorsque la déconnexion n'est pas vécue comme un simple mouvement de repli face à trop d'interpellations, comme une pause ou un instant de repos, et lorsqu'elle n'est pas non plus principalement motivée par la volonté d'être « tout à ce que l'on fait » ou « tout à son interlocuteur » ou encore « tout au spectacle auquel on assiste », alors elle est décrite comme une « coupure », une « prise de distance », une « retraite », visant à « se retrouver », à « faire le point ». Elle ouvre un moment ou une période de dialogue de soi à soi, de réflexivité, de confrontation avec le sens de sa vie et de retrouvailles avec son intériorité.

Cette expérience de l'intériorité n'est jamais simple. Elle se pose en tension avec les logiques de reconnaissance et de gain qui motivent la connexion. Lors des déconnexions de ce type, il n'y a en effet plus d'e-mails, plus d'appels ou plus de réseaux sociaux pour attester de son existence aux yeux des autres, plus de tweets ou d'Internet pour informer de la marche de ce monde ! Il n'y a plus de stimulations extérieures, plus de notifications, plus de distractions et d'occupations immédiates. Il n'y a plus rien en dehors des seules empreintes que tout cela a laissé sur soi et qu'il s'agit justement d'ordonner afin de leur donner du sens. Le choix, de l'aveu même de nos interviewés, est toujours délicat et difficile à faire. Il s'agit en effet et en particulier de renoncer, même si ce n'est que pour cinq minutes, à tout ce qui, potentiellement, pourrait parvenir à eux, précisément par ces canaux qu'ils décident de momentanément couper.

Ce à quoi il leur est difficile de renoncer est exactement la même chose que ce qui les pousse à interroger de façon frénétique leur boîte e-mail, leur répondeur ou leurs réseaux sociaux. À cet endroit, beaucoup évoquent des conduites d'addiction et le vocabulaire même employé par nos interviewés pour s'y référer (« je suis accro », « c'est une véritable dépendance », « je ne peux pas m'en passer ») peut porter à le penser. Mais il y a dans la plupart des cas contresens en la matière, et la médiatisation facile du mot addiction y est sans doute pour beaucoup. Il s'agit bien plutôt de curiosité et d'un énorme désir d'advenance. Par advenance, il faut entendre ce qui surgit de façon inattendue, un événement qui étonne et qui s'impose sous la forme d'une surprise (ou d'un problème... mais je donne à ce néologisme une connotation plutôt positive : par rapport au destin qui peut conduire au malheur, l'advenance ne suffoque jamais ; elle se contente de surprendre et d'étonner). Il y a comme

une attente diffuse mais constante de se laisser surprendre par de l'inédit et de l'imprévu, par un appel ou un SMS qui va changer le cours de sa journée ou de sa soirée en la densifiant ou en la diversifiant, et en rendant, finalement, sa vie plus intéressante et plus intense, de la même façon que, sur Internet, chacun fait sa moisson de nouveautés, certains adoptant le hasard comme méthode de recherche en espérant qu'elle se traduise en sérendipité dans le meilleur des cas et en perte de temps dans le pire, le zapping permettant d'échapper à ce qui est précisément fuit : l'ennui). Ce n'est donc pas un phénomène d'addiction qui rend la déconnexion difficile, mais bien plutôt la peur de rater quelque chose. Il s'ensuit que la déconnexion implique toujours une prise de risque. Celui de passer à côté de quelque chose qui pourrait positivement advenir. Désormais habitué à être le destinataire de notifications chaque fois plus pertinentes et séduisantes, de conseils rassurants et de suggestions pleines de promesses d'une vie meilleure, l'individu connecté hésite au moment de mettre sur *off*. Il s'agit donc bien d'une prise de risque. Mais inversement, le fait même de l'assumer est vécu comme une victoire. Victoire sur la crainte de manquer quelque chose, victoire sur la peur de s'ennuyer, victoire de ne pouvoir compter que sur soi, victoire de s'en tenir à son choix, victoire du temps de ses engagements et promesses au-delà de la versatilité des moments qui se succèdent sans lien.

Enfin, se déconnecter, c'est aussi prendre le risque de soi-même. Celui de se retrouver seul, vide, sans ressource ou sans but. Ce sont des moments difficiles car (hormis peut-être pour ceux qui croient en Dieu) la confrontation avec le sens de son existence est toujours périlleuse et implacablement angoissante quant à son issue. Ce n'est pas seulement la curiosité ou l'espoir d'advenance qui motive ceux qui, dès qu'ils ont cinq minutes, pianotent sur leur clavier. Et ce n'est pas seulement l'ennui qu'ils fuient ainsi : c'est aussi l'angoisse existentielle. Si l'on accepte en effet avec Heidegger que c'est parce qu'il « s'insère dans le temps » (*Zeitigung*) que l'individu a conscience de son « être-là » (*Dasein*), et que cette conscience est avant tout celle de sa finitude individuelle (l'être est dans la conscience du temps qui est celle de sa mort), on peut penser que l'écrasement du présent sur l'immédiat est une façon d'échapper à l'angoisse qu'une telle conscience entraîne. Les TIC sont d'incroyables machines à occuper son temps, à combler tout temps mort en stimulant, informant, instruisant ou distrayant. Mais dans une perspective pascalienne, il est aussi possible de dire qu'elles sont à la mesure de la soif de divertissement de l'homme qui fuit les questions existentielles ou plus simplement celle du sens de la vie.

Se déconnecter c'est donc aussi se mettre à distance du monde. Dans son plaidoyer pour la déconnexion, Rémy Oudghiri (2013) montre combien ce désir de se retirer du monde, prenant selon les cas la forme d'introspection, de méditation, de contemplation ou de prière, est universel et comment il a traversé les siècles. Pour lui, la déconnexion aux TIC est aussi une forme de retraite intérieure, celle-ci étant « le plus sûr moyen de ne pas se laisser engloutir par le flot incessant des vanités de la vie contemporaine » et « le lieu de recherche du sens de sa vie ». C'est une position que nous avons certes retrouvée chez certains de nos interviewés. Mais c'est moins de cette introspection fondamentale liée à la condition humaine dont nous ont majoritairement parlé ceux qui ont vécu une expérience de déconnexion de quelques jours que d'une réflexivité peut-être plus banale mais beaucoup plus pressante. Celle dictée par l'impératif intérieur de « faire un peu d'ordre » dans leur vie, d'y « voir un peu plus clair » ou de « faire le point ».

La déconnexion peut alors se révéler saisissante : à partir du moment où l'état de connexion quasi permanent devient la normalité du quotidien, la déconnexion (si celle-ci se prolonge au-delà de quelques heures et encore plus de quelques jours) représente une telle rupture qu'elle fait presque automatiquement émerger des questions de fond. C'est comme si la déconnexion produisait un brusque appel d'air emportant toute agitation, distraction et dispersion pour laisser l'individu seul face à lui-même. Le contraste est tel que l'ennui (si l'on

donne à ce terme l'acception de ne pas savoir quoi faire) n'y a souvent plus sa place : la confrontation brutale avec le sens de sa vie occupe tout l'espace, rendant l'individu pleinement présent à lui-même. Alors le silence interpelle, la distance questionne et le passé resurgit. La recherche d'une cohérence et d'une continuité de soi, le travail incessant d'une signification intime et la défense d'une autonomie se posent alors dans toute leur acuité.

La déconnexion comme épreuve

Pris dans un courant d'hyper-sollicitations, un flux continu d'informations, emporté par d'incroyables possibilités en termes de connaissance et de distractions, chacun se trouve plongé dans le mainstream véhiculé par les TIC et en vient à être, comme le décrivait David Riesman (1964) il y a plus de 60 ans de cela, extra-déterminé. Il observait alors comment la classe moyenne américaine était en train de passer (c'était en tout cas sa thèse) d'une société d'acculturation normative produisant des individus intro-déterminés (c'est-à-dire ayant intégré des normes sociales de comportement, des principes moraux et un socle éthique leur permettant d'avoir des convictions personnelles) à une société que Zigmund Bauman (2004) aura entre-temps qualifiée de « liquide » où les individus sont extro-déterminés (c'est-à-dire ayant tendance à adapter de façon tactique leurs comportements aux situations rencontrées et au seul regard des autres). Reprenant la distinction de Riesman, on pourrait dire que la déconnexion tend à réintroduire de l'intro-détermination dans nos vies là où l'extro-détermination ne suffit plus. Seulement, contrairement au type de société que quittait la classe moyenne américaine des années 1950, la nôtre n'a plus beaucoup de repères à offrir en dehors de l'injonction à individuellement réussir sa vie. Alors que, jusqu'au seuil des années 1970, un futur chargé d'espoir pouvait encore collectivement être entrevu à travers les idéologies d'émancipations, l'actuelle désaffection envers les utopies laisse place à un présent qu'il s'agit de conquérir personnellement à partir de ses propres ressources. L'individu est mis en face de ses propres réalisations. C'est en cela que la déconnexion est une épreuve pour l'individu contemporain : si son environnement social et, précisément, ses connexions l'assignent à chercher sa voie, la déconnexion le confronte à l'impératif de lui donner un sens.

Ce que la modernité offrait déjà il y a un siècle (la capacité instrumentale à agir rationnellement sur le réel) se trouve décuplé dans notre rapport au monde, en particulier grâce aux TIC qui nous informent de plus en plus finement et en « temps réel » de son état. C'est avant tout sous cet aspect que le concept d'hypermodernité a été pensé, c'est à dire comme l'approfondissement, la radicalisation et l'extension de ce sur quoi la modernité s'est fondée : la raison, le mouvement, la mobilisation, le choix, l'inédit et l'efficacité. Même si c'est souvent pour en dénoncer les extrêmes et les excès, les auteurs recourant au concept d'hypermodernité pour rendre compte des traits les plus novateurs des sociétés contemporaines insistent tous sur cette dimension de radicalisation de l'action instrumentale mue par un désir d'efficacité⁵. Mais l'hypermodernité ne se résume pas à cela. Si l'on accepte en effet que la modernité est bien ce moment historique où le décalage de soi à soi est socialement reconnu et quasi institué, c'est-à-dire où s'ouvre, pour l'individu, ce fossé qui ne sera jamais plus comblé entre son désir d'être et ce qu'il est ou, dit autrement, entre sa subjectivité et son existence sociale, alors on peut aussi définir l'hypermodernité comme l'approfondissement de ce fossé et comme l'extension de cet écart, de ce décalage de soi à soi à des couches de plus en plus nombreuses de la population et sous une forme de plus en plus pressante. L'autre pan de la modernité, la réflexivité et la subjectivité individuelle, connaît le même approfondissement et la même extension que le premier. La différence réside en ce que l'un se fait au grand jour, l'autre en silence, que l'un est facile, aisé et immédiat tandis que l'autre demande un effort, nécessite du temps et pose plus de questions qu'il n'en résout.

⁵ En français, voir l'ouvrage collectif *L'individu hypermoderne* (dir. Nicole Aubert, 2004).

La mise à distance du monde, qui a accompagné son objectivation et sa rationalisation, a permis de le rendre plus maîtrisable et contrôlable. Comme le souligne Giddens (1994), le développement technologique et organisationnel a délivré l'individu des dangers et craintes situationnelles d'autrefois. Mais l'approfondissement du caractère objectif de la vie, en désamorçant les réponses sociales « enchantées » qu'apportaient mythes et traditions au questionnement existentiel, est aussi celui de l'insécurité ontologique moderne. Celle-ci conduit l'individu à un nécessaire travail de construction de son existence de telle sorte qu'elle puisse avoir un sens à ses propres yeux. En somme, en l'absence d'un traitement social, l'individu doit trouver en lui-même le sens de son existence et surtout en expérimenter l'efficacité sous la forme d'un contentement et d'un sentiment de vérité. La radicalisation instrumentale du réel se traduit chez l'individu par un besoin de préserver sa propre subjectivité sous une forme d'authenticité de soi à soi et de soi aux autres. C'est à cette préservation que renvoie en partie la déconnexion et c'est parce qu'il ne s'agit pas là de quelque chose de simple à assumer que l'on peut en parler en termes d'épreuve.

Il n'y a pas de raison d'opposer mécaniquement connexion à déconnexion : il semble que l'une n'aille pas sans l'autre. Ou plus exactement la connexion maîtrisée (où en tout cas sa recherche) implique des formes de déconnexion, de la même façon que la déconnexion n'a de sens que parce que, le reste du temps, il y a connexion. Les extrêmes se réunissant, une connexion non maîtrisée peut conduire à une dissolution de soi dans une hyperconnexion explosive ou à l'inverse à une déconnexion implosive (*burn out*). C'est pour cela que l'hypothèse d'une postmodernité n'est pas à exclure : la distraction, le papillonnage et l'effervescence dans une relation consumériste au réel et aux autres recouvrent alors l'écart réflexif moderne et le soi se disloque dans de multiples identifications éphémères au gré des rencontres et du zapping dans des réseaux de plus en plus aléatoires. Rapportée à la consommation médiatique, ce laisser-aller post-moderne pourrait, comme le remarque Edgar Morin (1981, p. 26) s'avérer dangereux : « l'excès d'information étouffe l'information quand nous sommes soumis au déferlement ininterrompu d'événements sur lesquels on ne peut méditer parce qu'ils sont aussitôt chassés par d'autres événements (...) Alors que l'information apporte forme aux choses, la surinformation nous plonge dans l'informe. » Pour pouvoir « donner forme » aux informations, une prise de distance est nécessaire. Pour cesser d'être étourdi par leur défilement, troublé par leurs couleurs changeantes et ébloui par l'éclat de leur nouveauté, il faut savoir prendre du recul, être capable d'arrêter leur déferlement. À cette seule condition ces mêmes informations peuvent être rapportées à un système de représentations et de significations qui permet, par la comparaison, la confrontation et la vérification, de formuler une interprétation.

La Boétie décrivait la servitude volontaire comme la part de ce que l'on délègue de notre liberté pour pouvoir vivre dans un monde praticable par le plus grand nombre. Ici la déconnexion volontaire renvoie à ce que l'on accepte de renoncer en sécurité, en informations ou en distractions pour pouvoir préserver un quant-à-soi, un espace privé, un anonymat, une distance réflexive dans lesquels l'individu peut se penser comme sujet. Si, rapporté aux TIC, l'acteur est celui qui communique dans les réseaux, le sujet est celui qui donne un sens à cette communication. Mais pour cela, il doit être capable de se déconnecter de temps en temps. Et c'est en cela que le va-et-vient entre connexion et déconnexion est un parfait indicateur de l'hypermodernité et de l'incertitude qu'elle ne cesse de produire.

Bibliographie

- Aubert N. (2003), *Le culte de l'urgence. La société malade du temps*, Paris, Flammarion.
- Aubert N. (dir., 2004), *L'individu hypermoderne*, Toulouse, Erès.

Bauman Zygmunt (2004), *L'amour liquide. De la fragilité des liens entre les hommes*, Rodez, Le Rouergue/Chambon.

Felio C. (2013), *Pratiques communicationnelles des cadres. Usage intensif des TIC et enjeux psychosociaux*, thèse de doctorat, Université de Bordeaux 3.

Gaulejac de V. et Hanique F. (2015), *Le capitalisme paradoxant*, Paris, Seuil.

Heidderger M. (1986) [1927] : *Être et temps*, Paris, Gallimard.

Jauréguiberry F. (2003), « Les branchés du portable », Paris, PUF.

Jauréguiberry F. (2014), « La déconnexion aux technologies de la communication », *Réseaux*, n° 186, pp. 17-49.

Oudghiri R., (2013), *Déconnectez-vous !*, Paris, Arléa.

Riesman D. (1964) [1952], *La foule solitaire*, Paris, Arthaud.

Simmel G. (2013) [1903], *Les grandes villes et la vie de l'esprit*, Paris, Payot.