



**HAL**  
open science

**Didier COURBET et Marie-Pierre FOURQUET  
COURBET (2020), Connectés et heureux ! Du stress  
digital au bien-être**

Aminata diaw Diagne

► **To cite this version:**

Aminata diaw Diagne. Didier COURBET et Marie-Pierre FOURQUET COURBET (2020), Connectés et heureux ! Du stress digital au bien-être. Communication - Information, médias, théories, pratiques, 2021, 10.4000/communication.13383. hal-03330366

**HAL Id: hal-03330366**

**<https://hal.science/hal-03330366>**

Submitted on 2 Sep 2021

**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.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0  
International License

Didier COURBET et Marie-Pierre FOURQUET  
COURBET (2020), *Connectés et heureux ! Du stress  
digital au bien-être*

Paris, Dunod

Aminata Diaw Diagne

---



**Édition électronique**

URL : <https://journals.openedition.org/communication/13383>

DOI : 10.4000/communication.13383

ISBN : 978-2-921383-98-1

ISSN : 1920-7344

**Éditeur**

Université Laval

Ce document vous est offert par Aix-Marseille Université (AMU)



**Référence électronique**

Aminata Diaw Diagne, « Didier COURBET et Marie-Pierre FOURQUET COURBET (2020), *Connectés et heureux ! Du stress digital au bien-être* », *Communication* [En ligne], Vol. 38/1 | 2021, mis en ligne le 11 juin 2021, consulté le 02 septembre 2021. URL : <http://journals.openedition.org/communication/13383> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/communication.13383>

---

Ce document a été généré automatiquement le 2 septembre 2021.



Les contenus de la revue *Communication* sont mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International.

---

# Didier COURBET et Marie-Pierre FOURQUET COURBET (2020), *Connectés et heureux ! Du stress digital au bien-être*

Paris, Dunod

Aminata Diaw Diagne

---

## RÉFÉRENCE

Didier COURBET et Marie-Pierre FOURQUET COURBET (2020), *Connectés et heureux ! Du stress digital au bien-être*, Paris, Dunod

- 1 L'ouvrage de Marie-Pierre Fourquet Courbet et Didier Courbet s'inscrit dans un contexte que plusieurs auteurs nomment la « révolution anthropologique », car les technologies de l'information et de la communication investissent presque toutes les sphères de la quotidienneté. Ces outils techniques sont désormais au cœur de notre sociabilité et de nos interactions collectives et individuelles. En s'appuyant sur de nombreux travaux scientifiques, les auteurs montrent comment les écrans et les claviers envahissent notre environnement, s'intègrent dans notre subconscient jusqu'à avoir une incidence sur notre santé physique et mentale.
- 2 Derrière un titre qui interpelle, l'ouvrage décrit certaines pratiques numériques et l'équilibre entre connexion et bonheur, entre stress et bien-être.
- 3 L'ouvrage aborde huit champs de recherche.
- 4 Le premier examine la corrélation entre l'usage des réseaux sociaux et le bien-être. Selon les auteurs, fréquenter les réseaux sociaux accroîtrait le capital social et donnerait une belle image de soi. Chez les adolescents, les pratiques numériques et la

fréquentation des réseaux sociaux représentent un espace de reconnaissance sociale où ils se mettent sans cesse en scène pour mesurer leur cote de popularité.

- 5 Le deuxième champ met l'accent sur l'omniprésence du téléphone intelligent dans notre environnement, où il ferait office de « cordon ombilical qui ancre l'infrastructure numérique de la société de l'information à nos corps » (Harkin, 2003, p. 16) et d'outil dépendance hors pair. Cet outil technique serait capable d'agir sur nos émotions, mais il serait également une énorme source de stress. À ce propos, les auteurs évoquent la moridépendance qu'ils définissent comme la peur d'être éloigné de son téléphone.
- 6 Le troisième champ s'intéresse au stress numérique et à la question du FOMO (*Fear of Missing Out*) qui est défini comme « une crainte envahissante que d'autres pourraient avoir des expériences enrichissantes desquelles nous serions absents. Elle est caractérisée par le désir de rester en permanence connecté avec ce que font les autres » (p. 67).
- 7 L'étude des usages excessifs d'Internet fait l'objet du quatrième champ et met en évidence le fait que l'usage d'Internet et du téléphone intelligent contribue à diminuer les dépendances aux drogues.
- 8 Le prochain champ de recherche met en relief l'association entre l'usage d'Internet et l'altération de nos performances intellectuelles, l'inefficacité des travailleurs multitâches et hyperconnectés ainsi que la probable rupture de nos liens sociaux.
- 9 Le sixième champ aborde les effets néfastes des écrans sur la santé physique et les possibles liens de causalité entre l'écran et l'obésité.
- 10 L'avant-dernier champ présenté établit une corrélation entre le bien-être hédonique et l'usage d'Internet (médias sociaux, réseaux sociaux), alors que le dernier champ aborde la question des divertissements numériques (films et séries) et leur influence sur le bien-être eudémonique.
- 11 Cet ouvrage apporte une lueur d'espoir et d'optimisme dans un monde où les technologies de l'information et de la communication sont le plus souvent perçues comme des menaces pour les sociabilités, qui contribuent au délitement du lien social en altérant la santé physique et mentale. Contrairement à ce que les technophobes peuvent clamer, non seulement il est possible de faire bon usage des réseaux sociaux, mais nos pratiques numériques peuvent de plus, dans une certaine mesure, améliorer notre bien-être physique et mental. Pour accéder à ce bien-être, les auteurs estiment qu'il est indispensable de développer un nouveau type d'intelligence : l'intelligence numérique. Celle-ci serait le propre d'un être pensant et communiquant dans une dimension à la fois sociale, technique, sémiotique et symbolique.

---

## BIBLIOGRAPHIE

HARKIN James (2003), *Mobilisation: The Growing Public Interest in Mobile Technology*, leslibraires.fr, coll. Demos.

## AUTEURS

### **AMINATA DIAW DIAGNE**

Aminata Diaw Diagne est docteure en sciences de l'information et de la communication à l'Institut méditerranéen des sciences de l'information et de la communication (IMSIC) de Université d'Aix-Marseille. Courriel : diawdiagne@hotmail.com