

Proposition de fiche de validation

Fiche #1

Thème / Objet de recherche :

La déconnexion numérique volontaire autour de l'usage des dumb phones.

Ancrages disciplinaires :

Sociologie du numérique/ sociologie des normes sociales/ études des cultures numériques.

Enjeu / Questionnement :

- La connexion permanente comme norme sociale et la déconnexion comme contre-norme.
- Le smartphone comme structuration des modes de vie, des relations et de l'identité – et l'utilisation du dumb phone comme geste symbolique.
- Hyperconnexion et contrôle (algorithmes, données, économie de l'attention) vs reprise de contrôle et autonomie.

Formulation du sujet / Titre :

La déconnexion comme nouvelle contre-norme sociale : le mouvement des “dumb phones” au sein de la première génération hyperconnectée face à l'omniprésence envahissante du smartphone.

Corpus / Terrain envisagé:

- Témoignages à recueillir pour faire une base de données (tranche d'âge précise à déterminer mais centré sur la génération Z).
- Livres sur le questionnement de la place du smartphone dans nos vies.
- Collecte d'infos sur les raisons pour lesquelles ce mouvement existe.
- Comparatif avec les mouvements de déconnexion plus extrême.
- Associations : sur l'addiction numérique par exemple.
- Les trends des réseaux sociaux sur le fait de se déconnecter, prise de conscience.
- Communautés en ligne autour de ce mouvement :
<https://www.reddit.com/r/dumbphones/>

Méthodologie :

→ Entretiens semi-directifs :

- réaliser des entretiens auprès de jeunes adultes appartenant à la génération hyperconnectée, ayant soit adopté un dumbphone, soit entamé une démarche de déconnexion (désinstaller des applications, limitation du temps d'utilisation du smartphone etc).
- j'ai accès à un réseau d'étudiants internationaux grâce à l'association dans laquelle je suis impliquée, en plus de mon entourage immédiat.

→ Analyser des discours en ligne où le mouvement s'exprime :

- vidéos Youtube, vidéos Tiktok, blogs Reddit, réels Instagram, ou articles traitant de la "détox".

→ Contacter des associations et des spécialistes qui travaillent sur l'addiction numérique, pour recueillir des témoignages et des avis concernant l'utilisation amplifiée du smartphone et donc l'effet d'utiliser un dumb phone.

3QCP :

- QUI ?

La première génération hyperconnectée, c'est-à-dire les individus ayant grandi avec le smartphone comme objet central de socialisation (génération Z / jeunes adultes actuels).

Les membres de cette génération qui choisissent volontairement de se déconnecter ou d'adopter un dumb phone.

Les acteurs sociaux, culturels ou médiatiques qui portent ou influencent ce mouvement (influenceurs, collectifs, médias, marques, etc.).

- QUAND ?

Aujourd'hui, dans la société contemporaine (années 2010-2020+), au moment où le smartphone atteint une omniprésence totale et une hyperconnexion permanente. Les effets négatifs (saturation, dépendance, perte de liberté, anxiété, fatigue numérique) deviennent visibles. Mais aussi se placer dans le contexte actuel des évolutions technologiques (IA) et la collecte massive des données personnelles (exemple de l'identité digitale proposée au Royaume-Uni), maintenir un contrôle sur nos infos personnels et renforcer la barrière entre ce qui est accessible et ce qui reste privé. Émerge un mouvement évolutif de déconnexion volontaire comme réaction récente et croissante.

- QUOI ?

La déconnexion comme nouvelle contre-norme sociale, à travers le mouvement des dumbphones. Cela implique :

→ un comportement (abandonner ou réduire l'usage du smartphone)

→ un symbole (le dumb phones comme objet de résistance)

→ une critique (refus de l'hyperconnexion, de la surveillance, de l'économie de l'attention)

→ une recherche d'alternative (simplicité, authenticité, liberté, contrôle de soi)

- COMMENT ?

Adopter une approche qualitative et sociologique du numérique, centrée sur les représentations, les discours et les pratiques liées à la déconnexion et au mouvement des dumbphones. L'objectif est de comprendre le sens social et symbolique que les individus attribuent à cette démarche, plutôt que de mesurer statistiquement le phénomène.

- POURQUOI CE SUJET ?

J'ai choisi ce sujet car il s'inscrit au croisement de mes intérêts pour la sociologie du numérique et l'évolution des comportements sociaux face aux technologies. En tant que membre moi-même d'une génération dite "hyperconnectée", j'observe une tension croissante entre la promesse de liberté offerte par le numérique et la dépendance qu'il engendre au quotidien. Le mouvement des "dumbphones" m'a particulièrement interpellé car il symbolise une forme de résistance inédite : celle d'individus qui choisissent volontairement la déconnexion dans une société où la connexion est devenue la norme. Étudier ce phénomène, c'est interroger notre rapport collectif au progrès technologique, à la norme sociale de disponibilité constante et à la quête d'authenticité dans un monde saturé d'écrans.

Pistes bibliographiques :

ARTHUR Charles, *Digital wars*, Kogan Page, Londres, 2012.

KEEN Andrew, *Digital vertigo*, Constable, Londres, 2012.

NAUGHTON John, *What you really need to know about the internet : from Gutenberg to Zuckerberg*, Quercus, Londres, 2012.

<https://shs.cairn.info/revue-sante-mentale-au-quebec-2024-2-page-127?lang=fr&tab=texte-integral>

<https://shs.cairn.info/revue-cahiers-de-l-actif-2024-4-page-157?lang=fr>

<https://stm.cairn.info/revue-enjeux-numeriques-2019-2-page-82?lang=fr>

<https://shs.cairn.info/revue-etudes-de-communication-2015-1-page-79?lang=fr>

Mots clefs :

Hyperconnexion, Déconnexion, Contre-norme sociale, Dumbphone, Première génération hyperconnectée, Économie de l'attention, Résistance numérique, Addiction, Norme sociale, Société numérique.