

Se déconnecter : entre besoin, désir et peur¹

Les technologies de l'information et de la communication (TIC) opèrent une connexion quasi permanente dans notre vie.

L'usage inconsidéré des TIC peut être porteur d'effets perturbants (« ... *informations non désirées... appels intempestifs... surcharge de travail ... confusion entre urgence et importance...* »).

En réaction, déconnexion ou désir de déconnexion apparaissent :

- **La déconnexion comme fuite** : dans des cas extrêmes, l'hyperconnexion² peut amener les individus à un burn-out numérique. La déconnexion est alors réactive, immédiate : il s'agit d'échapper à l'overdose de connexions et de communications .

Mais la plupart du temps, les pratiques de déconnexion sont intentionnelles, souvent partielles et ponctuelles.

- **Les déconnexions professionnelles** : le droit à la déconnexion est apparu dans le monde du travail (il est inscrit dans la loi française depuis le 21 juillet 2016, applicable au secteur privé), car l'accumulation d'information et de communication induite par les TIC perturbe et souvent déstabilise (danger de contre-performance pour l'entreprise et de risques psycho-sociaux pour les salariés)³.

- **La déconnexion volontaire (ou « connexion maîtrisée »)** : elle découle d'une prise de conscience pour instaurer des coupures, des mises à distance. 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.

En effet, lorsqu'elle n'est pas vécue comme un simple mouvement de repli, ou comme une pause, la déconnexion est vécue comme une expérience de recentrage, ouvrant un moment de réflexivité.

Toutefois, cette décision peut être difficile à mettre en œuvre :

« ... la plupart du temps ce n'est pas un phénomène d'addiction qui rend la déconnexion difficile, mais bien plutôt la peur de rater quelque chose. Se déconnecter relève d'une prise de risque(...) La déconnexion volontaire renvoie à ce à quoi l'individu 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 il puisse se penser comme sujet »¹.

1 D'après l'article « Désir et pratiques de déconnexion » de Francis Jauréguiberry – in CNRS Éditions « Hermès, la Revue ». 2019/2 n°84 pp.98-103 - <https://www.cairn.info/revue-hermes-la-revue-2019-2-page-98.htm>

2 « L'hyperconnexion c'est le trop plein et la saturation d'informations, de sollicitations, d'interactions et d'interruptions dans les connexions digitales ou numériques. » - [Quelques définitions liées à l'hyperconnexion](#)

3 Dans le secteur public, de nombreuses chartes le prévoient. [Le guide ministériel « Repères managériaux » \(2019\)](#) le réaffirme : « prendre soin de soi, notamment dans son rapport au temps [...] peut inviter à se doter, ainsi que le service, de politiques de gestion du temps : plages de déconnexion, limitation des envois de mails, timing de réunion le soir »