

# La sobriété numérique, plus que jamais nécessaire ?

Dominique Bulliard and Jonathan Durand Folco

Number 810, September–October 2020

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/93982ac>

[See table of contents](#)

---

**Publisher(s)**

Centre justice et foi

**ISSN**

0034-3781 (print)

1929-3097 (digital)

[Explore this journal](#)

---

**Cite this article**

Bulliard, D. & Durand Folco, J. (2020). La sobriété numérique, plus que jamais nécessaire ? *Relations*, (810), 12–13.

**Les mesures de confinement liées à la pandémie de COVID-19 ont exposé notre dépendance à l'égard des technologies numériques, du télétravail au télé-enseignement en passant par le divertissement. Si elles ont permis de briser l'isolement, ces technologies addictives ne cessent d'accroître leur emprise sur nos vies.**

**Dans ce contexte, à quoi doit ressembler un rapport plus sain et plus sobre au numérique ?**

**Nos auteurs invités en débattent.**

*Pratiquer la sobriété numérique permet de retrouver le temps humain de la vie bonne.*

**Dominique Bulliard**

L'auteure est professeure de philosophie au collège Maisonneuve

Le concept de «sobriété numérique» a été forgé en France en 2008 par l'association Green IT avec l'intention de réduire l'impact environnemental grandissant, et pourtant peu visible, du numérique. Les racines du concept de sobriété, en revanche, sont beaucoup plus anciennes et plongent dans l'Antiquité gréco-latine et dans le Moyen-Âge chrétien où, sous le nom de *tempérance* ou de *frugalité*, il constitue une vertu menant au bonheur. Cette conception éclaire le présent : la sobriété numérique est bel et bien une vertu, soit une pratique visant la recherche d'un équilibre entre des excès pouvant mener individuellement à la dépendance, et collectivement à une pollution destructrice. Si la sobriété est nécessaire pour des raisons sociales et écologiques, elle l'est aussi pour des raisons éthiques de recherche du bonheur, ce que les Grecs nommaient la «vie bonne».

### Retrouver un temps humain

Un penseur comme le sociologue allemand Hartmut Rosa l'a théorisé et nous en faisons quotidiennement l'expérience : les technologies numériques participent d'une accélération du temps social. Si, d'un côté, elles nous déchargent de certaines tâches, de l'autre, elles en augmentent le nombre possible. Le rythme de la production et de l'innovation (un nouvel iPhone tous les six mois), couplé au rythme de fonctionnement (le «fil de nouvelles» des médias sociaux), nous donnent l'impression d'être toujours déphasés et en retard sur

ce qui se publie, sentiment partagé aussi par les jeunes qui craignent de «rater quelque chose d'important». Ce sentiment de manquer de temps augmente le mal-être général et nous plonge dans ce que le philosophe Bernard Stiegler, décédé récemment, appelait une «immédiateté permanente» qui diminue notre capacité à nous projeter dans le temps.

C'est le temps pour soi, qui échappe au temps de la productivité, qui a ainsi tendance à diminuer. Le numérique a permis une intrusion de la sphère du travail dans celle de l'intime – encore plus en ces temps de télétravail généralisé. Les employeurs peuvent rejoindre leurs employés sur leur cellulaire en-dehors des heures de travail, et les étudiants leur professeur la fin de semaine. Cette hyperdisponibilité n'est pas sans augmenter le stress et l'épuisement général, mais aussi le sentiment diffus que le temps pour soi n'a aucune valeur et, plus profondément, que ce *soi* lui-même ne vaut pas grand-chose au regard de la machine.

Nous ressemblons ainsi de plus en plus à des êtres greffés d'instruments technologiques qui, s'ils augmentent certaines potentialités, diminuent en même temps nos propres capacités mentales et mnésiques : capacité de se souvenir d'une recette, d'un numéro de téléphone, de calculer mentalement, etc. D'où l'impératif pour nous de choisir ce que nous faisons de ces instruments et de développer, comme le suggérait Stiegler, une véritable «culture» du numérique qui nous permette d'établir avec ces instruments un rapport qui soit vraiment nécessaire. Ce rapport nécessaire est un rapport sobre qui passe par une décélération de nos vies.

### La vertu, chemin du bonheur

Les philosophes grecs liaient cette nécessité à la sobriété. Pour Aristote, la tempérance est une vertu permettant d'atteindre un équilibre entre deux

excès dangereux. Suivant ce raisonnement, la sobriété numérique n'est donc ni l'abstinence (il serait dommage de se priver d'un outil si puissant que le numérique), ni la dépendance. Des philosophes comme Stiegler et des neuroscientifiques comme Robert Lustig nous mettent justement en garde contre les excès du numérique et la dépendance qu'il crée, tout à fait semblable à la dépendance à un psychotrope : chaque message qui clignote sur l'écran entraîne une montée de dopamine qui demandera de plus en plus d'actions pour provoquer la même sensation de plaisir. Or, une suite de plaisirs n'est pas le bonheur ; c'est plutôt à la dépression que mène la dépendance. Le bonheur demande de modérer nos désirs et d'écarter ceux qui ne sont pas nécessaires : tâche difficile tant sont colossaux les moyens des géants du Net pour capter l'attention et imposer des désirs (les parents qui tentent de contrôler le temps d'écran de leurs enfants le savent). Les Grecs savaient bien que la vertu n'est pas naturelle et qu'elle demande pratique et discipline.

La sobriété numérique, par la modération des désirs et la décélération, nous permettrait de retrouver le temps plus lent de la vie bonne et du bonheur, temps nécessaire aussi pour entrer en relation avec le monde et les autres. Car les rapports que nous propose le numérique ne sauraient se substituer à la présence réelle. Comment regarder le monde quand l'attention n'est plus tournée vers le réel mais captée par la technologie ? Ma possibilité d'empathie, de partager des émotions, n'est-elle pas liée à la continuité d'un espace partagé ? On le sait, l'amitié de parade que proposent les réseaux sociaux n'a fait qu'augmenter la solitude. C'est notre capacité à entrer en relation avec ce qui nous entoure mais aussi avec nous-même qui est ici en jeu. 🌀

# LA SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE, PLUS QUE JAMAIS NÉCESSAIRE ?

*La sobriété numérique doit passer par un projet collectif de lutte contre le capitalisme algorithmique.*

**Jonathan Durand Folco**

L'auteur est professeur associé à l'École d'Innovation sociale de l'Université Saint-Paul, à Ottawa

**E**n cette époque marquée par l'accélération sociale et l'omniprésence des technologies numériques – surtout en période de confinement! –, la sobriété numérique revêt une importance cruciale. Or, cette perspective peut-elle se limiter à des choix individuels visant à modérer nos usages numériques quotidiens? Alors que les pratiques de «désintox numérique» et le «droit à la déconnexion» deviennent toujours plus populaires, il est nécessaire non seulement de remédier aux *effets* pathogènes de la société numérique, mais aussi de s'attaquer directement aux *causes* structurelles du problème, imbriquées dans le fonctionnement même du «capitalisme algorithmique».

## La mutation du capitalisme

Le défi est de taille: après la crise financière de 2007-2008, l'extraction des données personnelles et l'augmentation de la puissance algorithmique sont devenues le cœur du système économique capitaliste, à la faveur du développement des médias sociaux, des téléphones intelligents, des données massives (*Big Data*), de l'infonuagique, des plateformes numériques et de l'intelligence artificielle. La création de technologies expressément conçues pour nous rendre accros, la multiplication des capteurs dans le mobilier urbain et les objets du quotidien (de la ville à la maison «intelligentes») et l'introduction des algorithmes dans tous les interstices de la vie sociale s'inscrivent dans un même mouvement: la production toujours plus grande

de données et de «marchandises intelligentes» nous accompagnant subtilement dans toutes les sphères de nos existences.

Autrement dit, bien qu'il soit utile et nécessaire de créer des «oasis de déconnexion» pour régénérer notre santé mentale à court et moyen terme, la colonisation de la vie économique, politique, sociale et quotidienne par les technologies numériques va sans cesse s'accroître dans les prochaines années. Au-delà des stratégies de résistance individuelle et à petite échelle, nous devons dès maintenant inventer des solutions collectives pour réduire l'emprise du capitalisme algorithmique qui siphonne notre attention, nos temps libres, nos émotions et notre vie intime.

## Agir collectivement

Un projet de sobriété numérique collective doit se concrétiser sur plusieurs plans simultanément. Tout d'abord, il faut envisager diverses voies pour opérer une socialisation démocratique des infrastructures numériques – comme les réseaux de télécommunication, les fournisseurs d'Internet et les centres de données –, que ce soit à l'échelle municipale, nationale ou continentale. En l'absence d'un contrôle public et démocratique de ces infrastructures, leur développement suivra la logique du «toujours plus» qui caractérise l'accélération technique et la croissance infinie. Il ne s'agit pas seulement de remplacer les entreprises privées et les forces du marché par le pouvoir de l'État, mais aussi de passer les questions de développement technologique au peigne fin de la délibération démocratique. Par exemple, avons-nous vraiment besoin d'un réseau 5G (6G, 10G, etc.) afin de produire et de télécharger plus rapidement nos données, et ce, malgré l'énorme coût énergétique, social et environnemental de ce «progrès» technique?

Ensuite, la lutte contre le capitalisme algorithmique doit se mener sur le plan

des logiciels propriétaires des grandes plateformes de l'économie dite collaborative et des géants du numérique, conçues pour que nous utilisions toujours plus leurs services et pour que nous restions rivés à nos écrans. Ce n'est pas pour rien qu'une poignée de grandes entreprises (Google, Apple, Facebook, Amazon, Microsoft) dominent l'économie mondiale; une position de «monopole radical» qu'il faut pouvoir contester. Alors que certains préconisent de relancer un nouveau mouvement antitrust, d'autres avenues, basées sur les logiciels libres (comme le réseau social Passerelles) ou le coopérativisme de plateformes (visant à concurrencer les Uber et Airbnb de ce monde par des coopératives comme Eva et Fairbnb) doivent être explorées. La création de «communs numériques» dont Wikipédia constitue l'archétype, est également une voie à développer davantage.

Quant aux données personnelles, le défi consiste à éviter leur appropriation privée et leur monétisation en créant de nouveaux outils comme les fiduciaires de données, et surtout, à en produire beaucoup moins. Cela exige non seulement de réduire notre usage quotidien des plateformes, mais aussi de trouver des solutions de rechange collectives au tout-au-numérique dans diverses sphères d'activités que la pandémie et les mesures de confinement auront poussées encore davantage vers le numérique: télétravail, télé-médecine, enseignement à distance, rencontres virtuelles entre amis, etc. Dans ce contexte, on ne saurait miser seulement sur des choix individuels, car se couper volontairement du numérique revient entre autres pour plusieurs à se priver de travail, un luxe que peu de personnes peuvent se permettre. C'est donc à un problème de coordination de l'action collective que nous sommes confrontés, car au final, c'est bien de combattre le capitalisme algorithmique dont il s'agit! 🌀