

## **Université Panthéon-Assas**

**École doctorale Georges Vedel  
Droit public interne, science administrative et science  
politique (ED 7)**

Thèse de doctorat en science politique soutenue le 4  
Octobre 2024

### **Les changements dans les relations à soi et aux autres apportés par les nouvelles technologies numériques**



#### **Matthieu Cotteret**

sous la direction de Francis BALLE professeur en Science  
politique à l'université Paris Panthéon-Assas  
membres du jury :

Professeur Françoise Boursin, Sorbonne – Université, Président-  
Rapporteur

Professeur Artan Fuga, Université de Tirana

Professeur Alexandre Joux, Aix-Marseille Université

Professeur Bernard Valade Université Paris-Cité, Rapporteur

Eric Denécé, HDR, Directeur du Centre Français de recherche  
sur le renseignement



## ***Avertissement***

La Faculté n'entend donner aucune approbation ni improbation aux opinions émises dans cette thèse ; ces opinions doivent être considérées comme propres à leur auteur.



## RÉSUMÉ

La technique et la technologie ont grandement modifié la vie de l'homme, qu'il s'agisse du feu, de l'écriture, du microscope, de l'électricité, etc. Mais depuis quelques décennies, les nouvelles technologies issues de la révolution de l'information des années 1990 semblent changer encore plus fortement les hommes, leurs comportements et leurs actions : l'informatique, le numérique, l'internet. Celles-ci permettent de nouveaux traitements médicaux, une nouvelle gestion des usines, de piloter des robots, des drones militaires ...

Selon une idée assez développée en philosophie, l'homme est, au moins en partie, dans ce qu'il fait. Mais il n'est pas qu'un « faire », n'est pas que dans son « faire ».

L'homme est aussi dans ce qu'il dit, aux autres et à lui-même.

Les technophiles mettent en avant le fait qu'avec les technologies numériques, l'utilisateur peut suivre d'autres individus, aussi divers qu'il le souhaite, multipliant les points de vue, voire même faisant le lien entre ceux-ci.

De nouvelles manières de faire lien voient le jour aussi bien en entreprise qu'à l'université, permettant le partage d'outils, de compétences...

Toutes ces observations sont au moins partiellement justes. Ce ne sont cependant en quelque sorte que des effets des nouvelles technologies. La philosophie permettrait d'avoir une vision plus précise des causes de ces pratiques. De plus on peut imaginer que de nouvelles technologies plus ouvertes, plus modifiables par un amateur comme par l'expert, voient le jour. Certaines à venir permettront probablement de voir et d'effectuer des choix de vie et des choix éthiques en conscience. On peut penser aux effets d'un usage massif d'une application de carnet intime numérique.

Nous suivrons deux points dans notre examen des technologies : l'idée que la technologie ne peut être aliénante que dans l'ignorance d'un nombre important des principes la sous-tendant et qu'une technologie est porteuse de valeurs.

## **MOTS-CLÉS**

Données personnelles - Identité numérique - Image de soi - Internet -  
Nouvelles technologies numériques - Relations à soi et aux autres - Réputation -  
Réseaux sociaux - Vie privée



## SUMMARY

Technics and technologies have greatly modified human life, from fire and writing to the microscope and electricity. But in recent decades, the new technologies that have emerged from the information revolution of the 1990s seem to be changing people, their behavior and their actions even more : computers, digital technology, the Internet. These enable new medical treatments, new factory management, the piloting of robots and military drones... According to an idea fairly well developed in philosophy, man is, at least in part, in what he does. But he's not just a "doer", he's not just in his "doing". Man is also in what he says, to others and to himself.

Technophiles point to the fact that, with digital technologies, users can follow as many different individuals as they wish, multiplying points of view and even linking them together. New ways of linking are emerging in companies and universities alike, enabling the sharing of tools, skills and so on.

All these observations are at least partly true. However, in a way, they are merely the effects of new technologies. Philosophy would provide a more precise view of the causes of these practices. What's more, we can imagine the emergence of new technologies that are more open, more modifiable by amateurs and experts alike. Some of these will probably enable us to see and make life choices and ethical choices with a clear conscience. Just think of the effects of mass use of a digital diary application.

We will follow two points in our examination of technologies: the idea that technology can only be alienating in ignorance of a significant number of the principles underpinning it, and that a technology is a bearer of values.



## **KEYWORDS**

Personal data - Digital identity - Self-image - Internet - New digital technologies  
- Relationships with oneself and others - Reputation - Social networks – Privacy



## SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION GÉNÉRALE</b>	<b>9</b>
<b>PREMIÈRE PARTIE : LA RÉVOLUTION DES TECHNOLOGIES NUMÉRIQUES, SES CARACTÉRISTIQUES ET SES IMPACTS</b>	<b>15</b>
Chapitre 1 : Une révolution technologique	19
Chapitre 2 : Une révolution sociétale	29
<b>DEUXIÈME PARTIE : L'IMPACT DES TECHNOLOGIES NUMÉRIQUES SUR LES RELATIONS À SOI</b>	<b>81</b>
Chapitre 3 : Situation avant le numérique	87
Chapitre 4 : Situation depuis le numérique	125
<b>TROISIÈME PARTIE : L'IMPACT DES TECHNOLOGIES NUMÉRIQUES SUR LES RELATIONS AVEC AUTRUI</b>	<b>165</b>
Chapitre 5 : Situation avant le numérique	169
Chapitre 6 : Situation depuis le numérique	177
Chapitre 7 : Enseignements concernant le rapport à autrui avant et depuis le numérique	205

<b>QUATRIÈME PARTIE : CONSÉQUENCES ET ENSEIGNEMENTS.</b>	
<b>COMMENT L'INDIVIDU S'AUTO RÉGULERA ? COMMENT</b>	
<b>LES INDIVIDUS S'AUTO-RÉGULERONT ET SERONT RÉGULÉS ?</b>	<b>225</b>
<b>Chapitre 8 : Apparition de nouvelles pratiques</b>	<b>229</b>
<b>Chapitre 9 : Une nouvelle vision de soi</b>	<b>243</b>
<b>CONCLUSION GÉNÉRALE</b>	<b>269</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>273</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES</b>	<b>293</b>



## INTRODUCTION GÉNÉRALE

La technique et la technologie ont grandement modifié la vie de l'homme, on pense ici au feu, à l'écriture, au microscope, à l'électricité. Les technologies depuis quelques décennies semblent changer fortement les hommes et leurs actions, on parle ainsi des « nouvelles technologies » qui changeraient encore plus considérablement l'existence des hommes : l'informatique, le numérique, l'internet. Celles-ci permettent de nouveaux traitements médicaux, une nouvelle gestion des usines, de piloter des robots, des drones militaires ...

Selon une idée assez développée en philosophie, l'homme est, au moins en partie, dans ce qu'il fait. Mais il n'est pas qu'un faire, n'est pas que dans son faire. L'homme est aussi dans ce qu'il dit, aux autres et à lui-même.

Les technophiles mettent en avant le fait qu'avec les technologies numériques l'utilisateur peut suivre d'autres individus aussi divers qu'il le souhaite, multipliant les points de vue, voire même faisant le lien entre ceux-ci.

De nouvelles manières de faire lien voient le jour aussi bien en entreprise, qu'à l'université permettant le partage d'outils, de compétences...

Toutes ces observations sont au moins partiellement justes. Ce ne sont cependant en quelque sorte que des effets des nouvelles technologies ; la philosophie permettrait d'avoir une vision plus précise des causes de ces pratiques. De plus on peut imaginer que de nouvelles technologies plus ouvertes, plus modifiables par un amateur comme par l'expert, voient le jour. Certaines à venir permettront probablement de voir et d'effectuer des choix de vie, des choix éthiques en conscience. On peut penser aux effets d'un usage massif d'une application de carnet intime numérique.

Les nouveaux outils numériques nous permettent de communiquer différemment. En effet ils nous permettent de communiquer plus vite, d'échanger de plus grande quantité de données, dans de très nombreux lieux. Cela bouleverse notre relation aux autres.

L'homme a une identité. Mais cette identité est en quelque sorte plus complexe que celle de tel être inanimé, que celle de telle plante, de tel animal. Cela pour de nombreuses raisons. Certaines de ces raisons sont philosophiques, dont le problème de la conscience de soi : l'homme est aussi dans et par sa conscience de lui-même. Il est conscience de soi : entité qui est conscience de cette même entité. L'homme est aussi dans le regard d'autrui, formé par celui-ci. L'homme se modifie par la perception qu'il a de lui-même ; et non plus uniquement par sa perception, mais par la façon dont il se dit. Il est changé par la façon dont il se dit dans un dialogue intérieur, plus ou moins conscient, ou en se disant à autrui, il se modifie. C'est l'identité narrative de Paul Ricoeur. Mais Ricoeur avait peut-être une tendance trop forte à prendre comme modèle de dire de soi le roman bien organisé, organisé selon la flèche du temps.

Les nouveaux outils numériques permettent de publier photographies, texte, sons et vidéos et laissent des traces sur le web. Ils modifient la façon dont nous échangeons avec autrui, mais aussi dont nous nous disons à nous-mêmes en nous disant à autrui. Nous ne cherchons pas nécessairement à nous dire à nous-mêmes lorsque nous publions ou interagissons sur les réseaux sociaux. Nous pensons ici aux publications Instagram, Facebook, aux billets X (ex-Twitter) où nous montrons des moments de notre vie quotidienne, des moments très agréables ( en couple, lors de vacances dans de beaux endroits ... ), nos avis, nos humeurs, où nous nous mettons en scène, en mettant la focale sur une facette de notre personne (studieux, intelligent à la bibliothèque avec un livre, sportif transpirant, sociable avec du succès dans un bar ou une boîte de nuit, employé ou patron sympathique et dynamique en riant de soi donc intelligent émotionnellement... ). Ces façons de se dire ont montré et répandu de nouvelles façons de se dire comme l'ont mis en avant Galen Strawson (avec la perception « épisodique » de soi-même) et Serena Ciranna.

Il nous semble que la première intention, le premier mouvement de se dire de soi numérique est le dire de soi à autrui, en tout cas transite directement par le dire par le dire de soi à autrui. Nous pensons qu'il est intéressant de se pencher sur les traces numériques de lui-même que l'individu laisse et va ensuite regarder, explorer, formant grâce à elles un nouveau récit de soi. Ces traces peuvent être : l'historique de recherches internet, un carnet intime sous format texte, des vidéos des années passées, des enregistrements vocaux, des métadonnées sur les fichiers, des données

concernant notre état de santé recueillies par une montre connectée. Ces traces se trouvent aussi dans la possibilité de faire des recherches croisées de documents (en cherchant par exemple les documents audio de telle et telle taille, modifiés entre tel et tel jour).

Trois actions sont aussi très intéressantes : le sujet peut modifier les fichiers, voir les modifications faites et voir quand le fichier a été consulté. C'est un accès à sa propre personne assez formidable et assez nouveau de par la quantité et la variété des données dont il dispose. En outre cet accès est formidable aussi par la capacité potentiellement qu'aurait l'intelligence artificielle de trouver des corrélations et des causes à un certain nombre de ses perceptions, de ses humeurs, de ses projets. Le *quantified self* ou soi quantifié s'intéresse à cette possibilité avec certaines applications de celui-ci, ainsi que quelques applications pour smartphone. Quels en sont les limites et les dangers pour l'individu ?

Le récit qu'on se fait de soi-même et les autres mouvements qui composent notre vie dépendent et interagissent avec des phénomènes concernant la mémoire, le soi, l'empathie, l'altérité en soi même. Nous nous intéresserons donc à ces capacités.

Les actions numériques nous fournissent aussi des métaphores quant à la description du changement d'un individu et probablement influent sur la vision qu'a un homme du XXI<sup>e</sup> siècle de son évolution personnelle.

Nous nous demanderons à quel type de savoir cette connaissance de soi semble appartenir. Et si le sujet se connaît mieux lui-même grâce au soi quantifié, à ses propres recherches autonomes personnelles, du fait de ses outils et autres possibilités numériques, dont font partie des applications d'évolution de l'humeur et de carnet intimes.

La philosophie, entre autres, a permis de mieux comprendre le moi, le soi, le self, la persistance, autrui, la conscience de soi, l'altérité à l'intérieur de soi-même, le soi étendu, le soi distribué, l'alter ego, l'identité... d'où notre recours à des positions philosophiques pour essayer d'apporter une plus grande clarté sur les changements numériques au récit de soi par soi pour soi.

\*

De nombreuses études, de nombreux ouvrages se sont penchés sur les nouvelles technologies de l'information et de la communication. Par nouvelles technologies de l'information et de la communication, nous entendons les appareils électroniques, smartphones, ordinateurs,



tablettes, objets connectés, ainsi que les réseaux internet et téléphoniques au sein desquels ils s'inscrivent. Ces ouvrages se sont concentrés soit à penser une éthique de ces nouvelles technologies (problème des données personnelles, du management algorithmique, du renforcement de la bulle cognitive...), soit à penser la nature des univers créés par celles-ci,

notamment au Métavers, lequel, comme un grand nombre de chercheurs l'ont montré avant nous, n'est pas une innovation importante, en tout cas un projet qu'on ne peut qualifier de révolutionnaire. Ce second axe concerne, nous semble-t-il, toute la réflexion sur le virtuel, sur la réalité virtuelle par exemple, et sur la réalité « augmentée ». Les chercheurs se sont aussi penchés depuis de nombreuses années sur ce que les nouvelles technologies font aux relations interpersonnelles : dans le champ du travail, mais plus particulièrement dans le domaine de la vie privée.

Les nouvelles technologies numériques sont présentes dans quasiment tous plans de la vie humaine et elles co créent notre relation à la nature, à la maladie, au savoir dans le cadre de la recherche universitaire, mais surtout elles créent avec nous nos échanges interpersonnels et la perception que nous avons de nous-mêmes et notre relation avec nous-mêmes.

Deux points pour commencer, venant du début de l'ouvrage de Francis Balle *Les médias*. Tout d'abord bien garder en tête que « *Les médias sont des techniques, et elles valent seulement par l'usage qui en est fait. La technique n'impose rien : elle propose, et l'homme dispose, ou compose.* »<sup>1</sup> « *Leur usage correspond très rarement à ce que leurs inventeurs avaient imaginé.* »<sup>2</sup>

Notons que le *Slack* d'après Benjamin H Bratton, c'est-à-dire le monde numérique que nous nous représentons malgré tout le plus souvent comme un espace (le cyberspace), n'est qu'une représentation, il s'agit d'un phénomène imparfaitement compris où s'empilent plusieurs couches qui ne correspondent pas point par point de manière fixe à un point de la couche supérieure, ni point par point de manière fixe à la couche inférieure.

Nous partons aussi de l'hypothèse que les termes de « sphère internet », « cloud », de double du réel, monde virtuel, dit-on « lieu transitionnel » (de qui vient le terme ?), « autoroute de l'information » ne sont que des termes imparfaits.

Le numérique ingère les techniques de communication passées : d'après Francis Balle, les médias ne se remplacent pas ils se superposent.

---

<sup>1</sup> Francis Balle, *Les médias, Que sais-je ?*, Presses Universitaires de France, 2023.

<sup>2</sup> Ibid.

Nous partons aussi de l'idée que la réalité virtuelle n'est pas très différente de la réalité augmentée et que le métavers n'est pas un concept ni une pratique qui bouleverserait notre relation au numérique.

Nous pensons aussi que seul un individu vivant (humain, grand singe ...) est porteur d'une volonté, d'une conscience de buts, et seul à agir ; en outre nous estimons que dire d'un groupe qu'il veut, a conscience de lui-même ou bien agi est une image extrêmement imparfaite.

Le numérique amène à de nouvelles pratiques et, parfois à notre insu certaines, en modifie d'autres, parfois de façon visible pour nous, parfois de façons invisibles sur d'autres points de ces pratiques.

\*

Nous nous proposons de nous intéresser à ces modifications des relations à soi et aux autres par une analyse des usages de la vie quotidienne des outils numériques et en nous appuyant sur les pensées notamment psychologiques qui se sont penchées sur les pratiques numériques. Nous essaierons de faire des allers-retours entre les conceptions relativement théoriques des échanges avec soi-même et avec autrui et les façons dont celles-ci se déclinent à l'ère numérique.

Nous suivrons deux points dans notre examen des technologies : l'idée que la technologie ne peut être aliénante que dans l'ignorance d'un nombre important des principes la sous-tendant et qu'une technologie est porteuse de valeurs.

Nous proposons certaines explications, certains scénarios. Ces scénarios ne sont pas les seuls possibles et quand nous mettons un lien de causalité entre deux événements de façon à expliquer le second ce lien est probabiliste.

Nous nous proposons de nous intéresser à nos relations avec nous-mêmes et à nos relations avec autrui en nous concentrant sur les processus qui nous semblent être les causes de ces relations. Nous nous pencherons ainsi sur la mémoire, son caractère en éternelle recomposition, son lien fort avec le système de soi, son lien avec le futur, c'est-à-dire un lien qui peut être ressaisi par le projet. Nous nous intéresserons au récit de soi et à la notion d'altérité dans la création et la modification de l'identité personnelle. Et nous verrons comment en retour l'identité personnelle agit sur nos rapports avec autrui, comment donc elle agit dans nos comportements et interactions en société. Afin de percevoir plus précisément les effets des nouvelles technologies numériques, nous nous proposons de nous intéresser dans un premier temps à la nature du

numérique et aux changements qu'il a apportés, puis nous nous intéresserons à la relation de l'individu à lui-même, nous nous pencherons ensuite sur les relations que l'individu entretient avec autrui et enfin nous tenterons dans une dernière partie de tirer des conclusions quant au monde digital.

Nous ne nous prononcerons pas sur l'importance de tel ou tel facteur dans le fonctionnement du numérique, ni sur le fait que ce facteur compose constitue plus qu'un autre l'essence du numérique. C'est-à-dire que nous ne porterons pas notre attention sur le fait de savoir si le numérique est plus dépendant en son essence même du langage C++, ou de telles ou telles interactions sociales, ou de tels ou tels protocoles de communication... Nous ne porterons pas de regard en particulier sur ce qu'aurait pu être le numérique.

Nous pensons que la science politique et la philosophie peuvent porter un éclairage intéressant l'une sur l'autre dans le cas de notre sujet de thèse, car le sujet nécessite des concepts psychophilosophiques, mais le sujet s'intéresse aux interactions humaines qui constituent la trame même de la vie dans la cité, vie de la cité qui est l'objet de la science politique.

Nous estimons que notre recherche permet aussi la prise de conscience de la richesse des données et des processus numériques comme l'intelligence artificielle dans la vie de l'individu, la façon dont il se considère et évolue, ce qui a un effet sur ses relations avec ses concitoyens. Une éducation réaliste et exigeante au numérique pourrait avoir des effets imprévus et potentiellement très positifs sur ces relations.

# **PREMIÈRE PARTIE**

## **LA RÉVOLUTION**

### **DES TECHNOLOGIES NUMÉRIQUES, SES CARACTÉRISTIQUES ET SES IMPACTS**



## INTRODUCTION DE LA PREMIÈRE PARTIE

Il est important de considérer le passage de la civilisation industrielle à la civilisation de l'information comme l'une des grandes évolutions de l'histoire de l'homme.

La révolution de l'information – accompagnée d'autres transformations technologiques majeures – modifie profondément les façons dont nous organisons nos sociétés ainsi que la façon dont nous produisons les biens et services constituant ainsi ces mêmes sociétés. Ces bouleversements touchent en outre, la manière dont nous communiquons, dont nous consommons, les activités de loisir de même que l'enseignement. Cela amène à une transition immense touchant nos sociétés. Nous sommes en train en effet de passer de sociétés basées autour du matériel à des formes de sociétés organisées autour du virtuel et de l'immatériel. Nous pouvons même dire qu'un nouveau paradigme économique découle directement de cette révolution parmi d'autres conséquences majeures dont toutes ne sont pas encore identifiées et dont nous n'avons pas encore pris toute la portée<sup>3</sup>.

Nous allons dans un premier temps nous intéresser à la révolution constituée par le numérique.

Nous verrons ainsi ses origines, en portant notre regard particulièrement sur les origines de la révolution de l'information. Nous aborderons dans un deuxième temps les caractéristiques de la révolution de l'information, ensuite nous nous intéresserons à la structure en réseau de l'internet. Ce qui nous amènera à nous pencher sur les métaphores permettant de décrire l'internet.

---

<sup>3</sup> Éric Denécé, *Le nouveau contexte des échanges et ses règles cachées : information, stratégie et guerre économique*, L'Harmattan, Paris 2000, pp. 12-18.

Dans le deuxième temps de cette première partie, nous nous intéresserons à la façon avec laquelle la révolution technologique du numérique modifie le fonctionnement de notre société sur de très nombreux plans. Nous nous livrerons ainsi dans cette seconde partie à une description précise des changements qu'amène le numérique sur la société.

Nous nous pencherons également sur les effets généraux du numérique tels que le décloisonnement planétaire, la dématérialisation croissante des activités économiques, l'accélération du rythme des innovations et du progrès, la connaissance comme nouveau levier de création de valeur, l'information qui devient la nouvelle matière première de l'économie et la remise en cause des modes d'organisation traditionnels. Ce pourquoi nous aborderons ensuite les dangers de la révolution de l'information qui amène entre autres à l'accélération des autres mutations technologiques. Nous nous intéresserons alors aux impacts sectoriels sur l'économie, sur le monde de l'entreprise, ainsi qu'aux effets sur les fonctions régaliennes, sur l'information, les journaux, les médias, la simulation et l'induction en erreur.

Le numérique offre la possibilité de simuler le réel, notamment, de recréer des visages humains, des voix humaines, de faire se mouvoir de façon réaliste ces corps et ces visages. Cela nous fera nous pencher sur les changements que le numérique opère sur l'individu. Ainsi nous ferons une description précise des changements qu'amène le numérique sur l'individu en expliquant l'origine des effets du numérique sur l'individu, le phénomène de l'e-réputation ainsi que le fait que nous nous exprimions de plus en plus. Nous nous intéresserons alors aux affrontements et aux extrémisations de la numérisphère, à l'impact des phénomènes numériques sur l'attention. Nous porterons notre regard sur un phénomène souvent peu traité, mais qui nous semble susceptible d'éclairer nos actions numériques, il s'agit de l'ensemble des oublis concernant le numérique et venant du numérique. Nous examinerons la puissance du numérique et les croyances qu'elle engendre, la modification du temps et de l'espace découlant de l'existence de la numérisphère, les peurs de certains phénomènes numériques ainsi que la jungle informationnelle et la nature de nouvelles pratiques dues au numérique, ce qui nous portera à examiner le numérique sous l'angle de la réception et de l'émission d'informations.

# CHAPITRE 1

## UNE RÉVOLUTION TECHNOLOGIQUE

### 1.1 Origines de la révolution du numérique

Il est difficile de donner une origine unique au numérique actuel.

Ses origines sont probablement dans la notion de calcul à laquelle se sont ajoutés les différentes technologies et les différents supports permettant ces calculs. Des découvertes en logique, concernant des fondements des mathématiques, c'est-à-dire des avancées très théoriques dans un premier temps ont permis la mise en place de l'informatique. La combinaison de ces avancées avec des percées dans le domaine physico-chimique qui ont permis des miniaturisations bouleversantes, a ensuite donné lieu aux différents outils numériques dont nous disposons actuellement.

#### *1.1.1 La révolution de l'information et ses origines<sup>4</sup>*

Les origines de la révolution de l'information, généralement méconnues, remontent aux années 1940 et sont autant philosophiques que techniques. En effet, à l'origine de toutes les motivations de l'acte scientifique existe souvent un mythe qui l'a fécondé, préparé, nourri et qui lui a donné le retentissement nécessaire à son développement. Ainsi, entre 1942 et 1948,

---

<sup>4</sup> Éric Denécé, *Le nouveau contexte des échanges et ses règles cachées...*, op. cit.



au sein de la cybernétique - science des communications et du contrôle - naît l'idée que nos sociétés pourraient se réformer grâce aux nouvelles technologies qui sont encore à inventer. Au commencement même les ingénieurs qui développèrent l'informatique en ses prémices seront fortement influencés par des croyances et sensibilités amies de pensée de l'anarchisme. Beaucoup souscrivaient ainsi à la position politique que la société du futur devrait s'autoréguler grâce à aux réseaux qui la constitueraient, qu'aucun État ne devrait diriger cette société.

Les parents de la nouvelle technologie qui se mettait en place l'ont donc conçue comme décentralisée, démocratique, propre au débat d'idées et horizontale, ce qui correspondait à leurs convictions politiques. Ils croyaient en effet en une démocratie directe, ils voulaient mettre en place un lieu hors du contrôle d'un État.

Les trois hommes à l'origine de ce projet sont les pères de l'informatique et des nouvelles technologies. Ils ont profondément influencé la génération suivante de chercheurs et d'ingénieurs, qui sera à l'origine d'*Arpanet*, l'ancêtre d'Internet.

Nous pouvons remarquer ici qu'un des grands noms de l'informatique, du secteur commercial de l'informatique, Steve Jobs souscrivait à cette position activement : il mettait au point et vendait des outils rendant possibles des appels téléphoniques gratuits à partir d'une cabine. Pour l'entrepreneur, communication et démocratie étaient synonymes, empêcher l'une revenait à empêcher l'autre. On peut penser que le fait de disposer chacun d'un ordinateur s'inscrivait dans cette même logique, l'ordinateur personnel étant un formidable moyen de communication.

Le numérique a été permis par de nombreuses avancées technologiques. La théorie de la communication de Shannon, la théorie du signal, les avancées matérielles physico-chimiques de l'électronique l'ont rendu possible. Et si on revient plus en arrière, la machine à calculer de Pascal, la logique de Leibnitz, de Frege, et la machine de Turing, la théorie du calcul et de nombreuses autres découvertes ont elles aussi contribué à la création du numérique. Aussi bien une partie plutôt immatérielle du côté des logiciels qu'une partie plus matérielle ont été nécessaires à sa naissance, mais sont toujours absolument nécessaires à son fonctionnement. Pas de numérisphère massivement utilisée par des êtres humains sans miniaturisation, pas d'échange sans câbles sous-marins.

Les outils numériques actuels sont basés sur la transcription de données en suite de nombres. Dans le cas de l'informatique actuelle, il s'agit de 1 et 0. 1 correspondant au passage du courant et 0 à son absence.

Le numérique prend dans ses rets de multiples domaines de l'activité humaine. Il la bouleverse de façon directe, de façon plus indirecte. De façon plus indirecte, il permet l'acheminement de nourriture, les échanges de données médicales d'un hôpital à l'autre ; de façon plus directe, il me permet de connaître mon pouls juste après mon activité sportive et de l'enregistrer, d'enregistrer même son évolution de façon fine et de la garder dans mon smartphone. Le numérique actuel est particulièrement efficace pour faire des calculs extrêmement complexes portant sur des quantités gigantesques, qui nécessiteraient des décennies de calcul de nos plus brillants cerveaux, des kilomètres de papier, de très grandes possibilités d'erreur, en quelques fractions de seconde. Le numérique permet aussi des calculs qui tout simplement aurait pris des milliers d'années voire auraient très probablement été impossibles à réaliser. Cela permet un gain de temps, d'argent, d'énergie absolument immenses. Cette capacité est particulièrement précieuse pour traiter certes de problèmes d'ingénierie et de physique très complexes, de problèmes un peu plus appliqués, parfois d'économie et de logistique. Mais elle est et va être infiniment précieuse pour gérer nos sociétés qui sont composées de centaines de millions d'habitants qui interagissent de façon très complexe avec d'autres sociétés notamment autour de ressources limitées en eau, en terres arables, peut-être même en quantité d'attention ... Le numérique va en outre permettre de traiter l'immense quantité de données qu'il produit lui-même.

Nous ne nous attarderons pas sur le caractère discret et donc non continu du numérique ni sur ce qu'aurait pu être une informatique continue.

Le numérique est une technologie, un milieu, mais aussi bien plus qu'un milieu ou une technologie. Nous pensons qu'il est particulièrement intéressant de comprendre l'interaction avec le numérique comme une forme d'hybridation momentanée.

Le numérique actuel fut bâti pour calculer les trajectoires des fusées, pour la cryptographie, puis pour des simulations en physique, et ensuite mis en réseau de façon à sauvegarder l'information quand bien même un des points ou plusieurs points du réseau étaient détruits. Nous devons bien garder à l'esprit certains points concernant la conception des ordinateurs, des interfaces humains et machines qui rendent le numérique très attirant. Nous pensons ici à la souris, au clic, à l'écran d'ordinateur, à la représentation graphique du dossier, au clavier, à l'écran tactile, aux sons qu'émet l'ordinateur en réponse à certaines de nos actions, à la commande vocale. Autant d'interfaces qui le rendent agréable et facile à utiliser.

## 1.2 Caractéristiques de la révolution numérique

### 1.2.1 Les caractéristiques de la révolution de l'information<sup>5</sup>

L'électronique, l'informatique et les télécommunications ont connu à partir de la fin des années 1980 une triple révolution.

Ces révolutions se sont fortement influencées mutuellement, amenant à une hausse exponentielle des réalisations pratiques en découlant, et réalisant ce qui fut nommé par la suite la révolution des nouvelles technologies de l'information et de la communication. Elle résulte de manière concrète de divers progrès techniques :

- l'avènement du numérique, qui a rendu possible la convergence entre son, images et données, permettant leur transmission instantanée et leur traitement automatique ;
- avec l'apparition des technologies ATM, des satellites et le fait que la fibre optique s'installe en de très nombreux lieux, les réseaux à haut débit ont pu être l'objet d'un développement massif.
- l'espace de stockage de l'information et la performance des outils numériques qui croissent de façon exponentielle grâce aux microprocesseurs et à de meilleures techniques pour compresser l'information sont en constante augmentation. Nous devons aussi rappeler que les technologies numériques en termes de puissance, de prix d'achat et de prix d'usage, de rapidité, notamment concernant nos appareils de tous les jours vont très probablement encore évoluer de façon impressionnante.

Grâce à toutes ces avancées technologiques des « autoroutes l'information » ont pu naître et bouleverser notre façon de vivre en société jusqu'à notre façon de faire humanité commune. Les hommes peuvent maintenant échanger directement sans que leurs messages soient soumis à quelque État que ce soit grâce à ce réseau à l'échelle du globe comme Internet l'illustre parfaitement.

Le réseau internet possédait 100 000 connexions 21 ans après son lancement en 1968 où, encore appelé Arpanet il ne connectait que quatre universités.

Entre ces deux dates, 1968 et 1989, sont apparus après avoir été testés de nombreux processus basés ou en tout cas connectés à l'internet. Nous pensons au protocole de communication

---

<sup>5</sup> Éric Denécé, Le nouveau contexte des échanges et ses règles cachées..., op. cit.

TCP/IP toujours à l'œuvre et indispensable pour l'internet de nos jours, au courrier électronique, ou au service *Usenet* permettant les forums virtuels.

Des infrastructures techniques ont été parallèlement réalisées. Ultime étape avant l'explosion de ce que nous appelons Internet, en 1990, un chercheur du Centre d'études et de recherches nucléaires (CERN) de Genève a développé un système de navigation textuel et graphique qui permet à tout utilisateur de naviguer et se retrouver sur le réseau, sans connaissance technique préalable.

L'internet que nous pratiquons quotidiennement commence réellement avec cette manière de naviguer l'internet appelée l'« hypertexte ».

Toutes ces avancées ont permis de doubler l'usage d'Internet tous les ans et ce depuis une dizaine d'années et de faire de 110 millions d'ordinateurs connectés ce qui renvoie à peu près à 300 millions d'individus.

En outre, les échanges entre ces internautes continuent toujours d'augmenter.

En conséquence est apparue une société dite "de l'information", définie par deux propriétés essentielles :

- le caractère extrêmement mobile de l'information. C'est-à-dire que du fait du réseau de téléphonie cellulaire et de certains satellites couplés avec un internet très étendu, à partir de n'importe quel endroit du globe nous pouvons être émetteur ou récepteur d'informations.

De plus en plus, les communications sont sans fil, par satellite. Ou encore les réseaux numériques d'intégration de services (RNIS) sont les porteurs de ces échanges. Les ordinateurs portables deviennent de plus en plus « accueillants » en quelque sorte et personnalisables et sont donc très répandus. De nos jours, il est possible de connecter n'importe quel ordinateur portable à un téléphone GSM en utilisant une carte gratuite, et ainsi de communiquer avec ses proches ou ses collègues de travail depuis un nombre extrêmement élevé d'endroits de la planète.

- l'information est disponible, transférable à un prix de moins en moins élevé. On peut ici avoir à l'esprit aux données immenses, par dizaines voire centaines de milliers accessibles sur internet, et très souvent même ordonnées d'une façon qui permet de naviguer et de trouver l'information, ou une partie de l'information concernant le sujet qui nous intéresse, le problème que nous souhaitons résoudre (ici nous pensons aux sites universitaires, ou aux sites de presse par exemple). Nous ne devons payer pour y accéder que le prix de l'accès internet. C'est-à-dire que nous accédons à ces informations à un prix très faible pour un accès immédiat, alors qu'elles peuvent dans certaines configurations où nous en déduisons d'autres

connaissances, d'autres applications, nous apporter énormément sur le plan personnel ou sur le plan financier.

## ***1.2.2 La structure en réseau de l'internet***

### ***a) L'Internet comme le réseau des réseaux***

L'Internet est souvent présenté comme le réseau des réseaux.

Cette structure en réseau fait sa force. C'est un réseau très intéressant, car d'un point on peut en joindre un autre. On peut envoyer de l'information d'un point à un autre, on peut joindre un point qui ensuite répercutera l'information à tous les points les plus proches de lui, à tout son réseau « personnel » en quelque sorte.

D'un point on entend parler d'un autre point, d'un autre document et on peut alors le rejoindre par l'hypertexte.

L'internet qui est le réseau numérique principal permet en quelque sorte une production de commentaires quasiment à l'infini. Pour être plus précis, il s'agit plutôt de liens entre points. Faire un lien n'est pas réellement commenter, ou alors dans un sens très large de commenter. Commenter nécessite une connaissance avancée du sujet que nous commentons et la volonté d'être compréhensible et constructif pour celui qui va nous lire. Par l'envoi de tel lien hypertexte on dit alors cela vaut la peine que relativement à tel problème que tu en apprennes plus grâce à ce document, que tu t'énerves sur ce contenu sur lequel t'envoie tel lien, tu vas apprécier ce lien... Ce sont des commentaires assez limités. Ceux-ci représentent cependant une partie très importante de ce réseau des réseaux à côté des informations qui ont d'une certaine façon une réelle valeur scientifique, économique, de santé, philosophique...

## **1.3 Ampleur de la révolution digitale**

### ***1.3.1 Internet numérisphère***

#### ***a) Quelques chiffres***

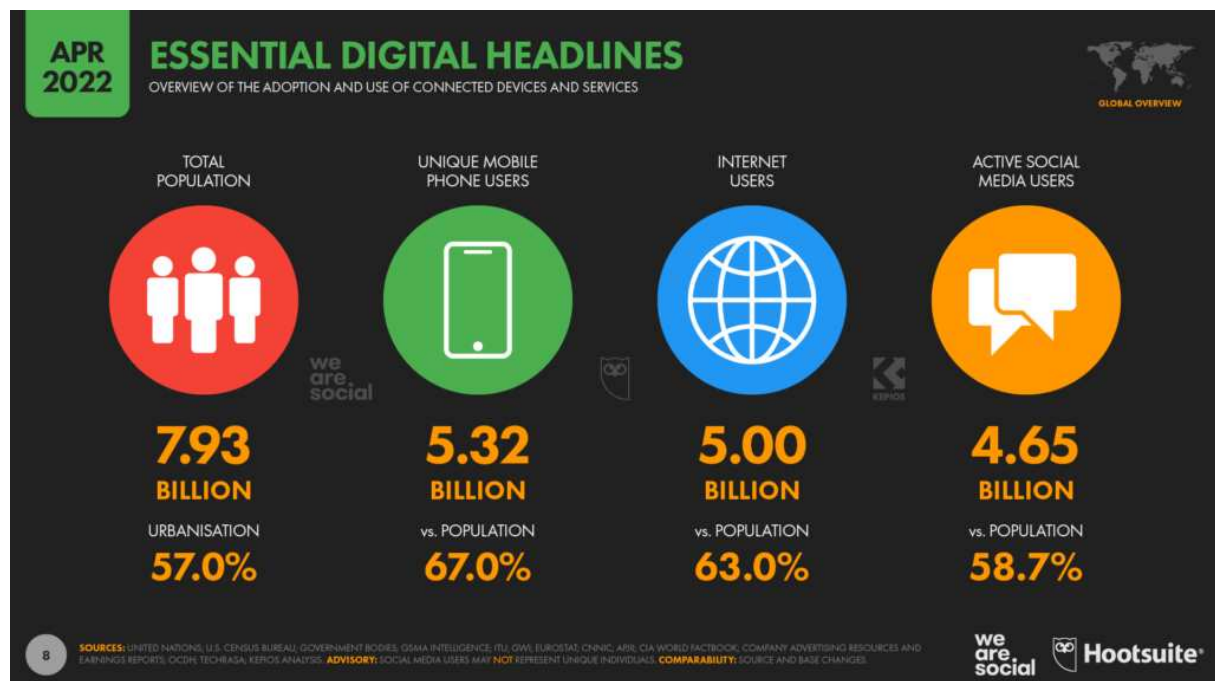
L'état général du numérique en avril 2022<sup>6</sup> :

**Population mondiale** : la population mondiale est de 7.93 milliards d'êtres humains en avril 2022, et 57% vivent dans un lieu urbain.

**Utilisateurs de téléphone portable** : 5.32 milliards de personnes utilisent un téléphone portable dans le monde aujourd'hui. C'est-à-dire 67 % de la population mondiale. Environ 4 téléphones portables utilisés sur 5 sont des smartphones.

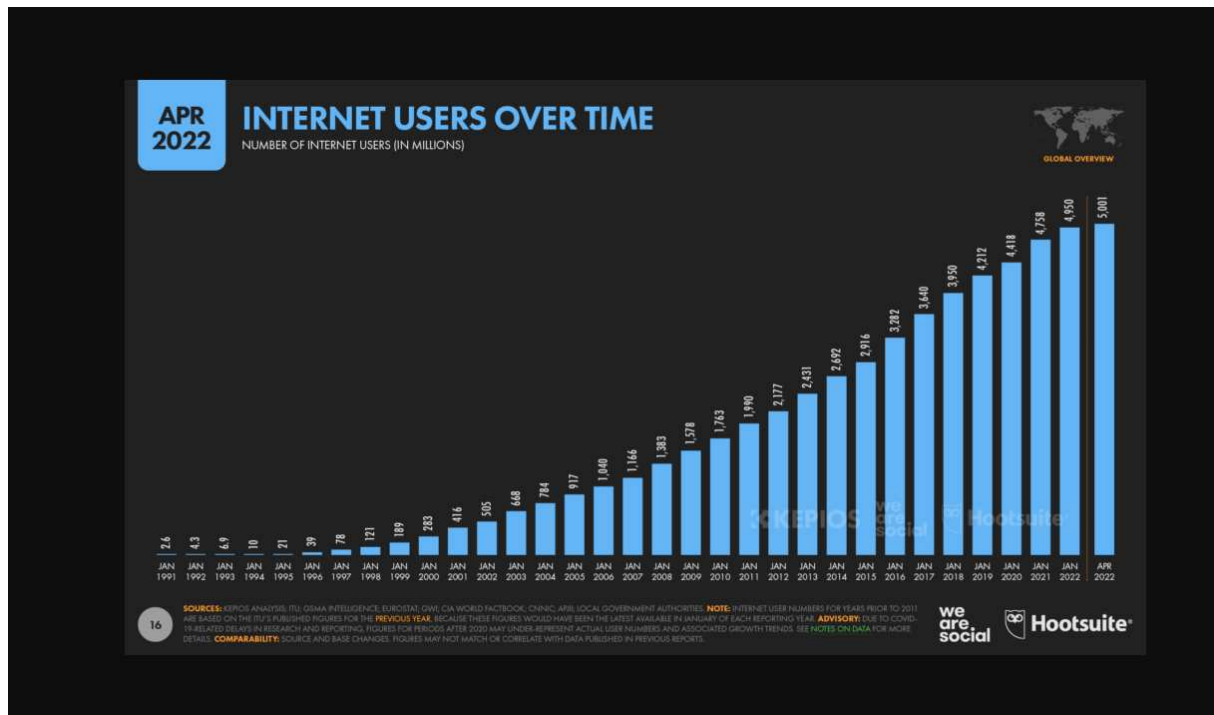
**Utilisateurs d'internet** : 5 milliards de personnes utilisent internet, soit une augmentation de près de 200 millions sur la période 2021-2022. 63% de la population mondiale est en ligne, même si la qualité d'accès à internet comporte des différences importantes.

**Utilisateurs de réseaux sociaux** : il y a 4.65 milliards d'utilisateurs de réseaux sociaux dans le monde c'est-à-dire 58.7 % de la population mondiale. Cependant les jeunes d'au moins sont 75% à utiliser les réseaux sociaux.



(Source : <https://wearesocial.com/au/blog/2022/04/more-than-5-billion-people-now-use-the-internet/>)

<sup>6</sup> Social We Are, « More than 5 billion people now use the internet », septembre 2022, vol. 6, p. 2022, <https://wearesocial.com/au/blog/2022/04/more-than-5-billion-people-now-use-the-internet/>



(Source : <https://wearesocial.com/au/blog/2022/04/more-than-5-billion-people-now-use-the-internet/>)

- « 70 % des adolescents abonnés à YouTube disent s'identifier davantage aux créateurs de YouTube qu'aux célébrités<sup>7</sup>. »

- « selon le Digital Marketing Institute, et 82% des consommateurs font confiance aux opinions qu'ils voient sur les canaux de médias sociaux, partagées par leurs amis, leur famille et les influenceurs, et ils utilisent ces commentaires pour orienter leurs décisions d'achat<sup>8</sup>. »

- « Cette année, le rapport *L'État des médias sociaux* 2023 a révélé que :

42.62% des organisations ont prévu d'augmenter leurs budgets réseaux sociaux en 2023

32 % du budget marketing total sera investi dans les réseaux sociaux en 2023<sup>9</sup>. »

<sup>7</sup> <https://www.meltwater.com/fr/blog/chiffres-marketing-influence>

<sup>8</sup> [Idem.](#)

<sup>9</sup> [Idem.](#)

## 1.4 Métaphores de l'internet

Nous ne nous intéresserons ici qu'aux réflexions sur le virtuel, sur le cyberspace, non pas dans une réflexion sur la réalité du virtuel, mais en tant que source de métaphores de l'internet

### 1.4.1 L'internet comme une cité, comme un environnement

L'internet est selon Madison Ochs « à la fois un outil très sophistiqué créé par l'homme et un environnement social qui change très rapidement »<sup>10</sup>.

Une *cosmopolis* cité universelle utopique, progressiste, universelle selon Hand and Sandywell (2002) qui considèrent qu'internet crée un futur allant sur deux chemins : une cosmopolis (utopique, progressiste, universelle) ou une citadelle dystopique, non démocratique, isolée.”<sup>11</sup>

Ochs toujours dans le même article écrit que “Lehr et al. (2019) proposent l'idée que chaque aspect d'une fonction de l'internet devrait être évalué séparément, car bien que les parties toutes ensemble se regroupent et forment l'environnement total, des sous-composants et capacités ont des implications individuelles qui doivent être comprises indépendamment. »<sup>12</sup>

<sup>13</sup>.

Julie Cohen<sup>14</sup> s'y oppose : l'internet selon elle doit être compris dans sa fonction totale.

Madison Ochs en fin de son article conclut que l'usage de métaphores spatiales pour décrire l'internet est toujours sujet à des failles, car c'est une « anomalie » : il possède en effet les attributs suivants c'est un « outil, une communauté, une structure de contrôle, et une entité qui change avec force. ». Ochs finit son article en jugeant que l'internet d'aujourd'hui « ne peut

---

<sup>10</sup> Madison Ochs, « Conceptualiser l'internet comme un espace », “Conceptualizing the Internet as a Space”, Medium, 4 décembre 2020.

<sup>11</sup> Martin Hand, Barry Sandywell, “E-topia as cosmopolis or citadel.”, Theory, Culture & Society, 19 (1–2), 2002, pp. 197–225.

<sup>12</sup> Ibid.

<sup>13</sup> Steven Bauer, Arthur Berger, David D Clark, William Lehr, Philipp Richter, “Whither the public internet ?”, Journal of Information Policy, 9, 2019, pp. 1–42.

<sup>14</sup> Julie E Cohen, “The biopolitical public domain : The legal construction of the surveillance economy.” Philosophy & Technology, 31(2), 2017, pp. 213–233.



être compris ou décrit de façon claire à l'aide de nos métaphores et de notre vocabulaire actuel ».<sup>15</sup>

#### **1.4.2 La diversité de l'internet selon Parrochia**

Daniel Parrochia dans son article « L'Internet et ses représentations » le présente comme un réseau. Le philosophe écrit que l'internet peut être conçu comme un type particulier de graphe : c'est-à-dire un graphe par un « fonctionnement des liaisons de nœuds »<sup>16</sup>, ce fonctionnement étant soit déterminé soit aléatoire. Un réseau informatique est un groupe interconnecté de machines informatiques.

Le réseau informatique internet se caractérise par une interopérabilité entre différents ordinateurs du réseau. Plus exactement internet est permis par le protocole de transmission des messages, le TCP/IP (*Transmission Control Protocol/Internet Protocol*) qui rend possible cette interopérabilité. Cette image est en grande partie fallacieuse d'un monde qui serait un miroir du monde réel qu'on a appelé très vite monde « virtuel ».

Parrochia nous enjoint de nous rappeler cependant toute la diversité de l'internet face à des croyances en un internet magnifique cerveau qui permet plus de participation de cybercitoyens éclairés et coopérant pour permettre une meilleure organisation du savoir et une organisation plus juste de la cité. Internet reste d'après lui un système incroyablement divers. C'est d'après lui « un système d'échange qui offre à la fois des encyclopédies, des messageries, des sites pornographiques, différentes figures du racisme, des photos d'ovnis, des espaces de vente, de la communication d'entreprises, toutes sortes de serveurs de prestation de service ; qui contient un nombre incalculable de non-sens avérés, mais aussi des renseignements plus ou moins fiables et de niveaux divers allant de la pensée des druides à la théorie des cordes.

C'est-à-dire un système qui tient à la fois de l'annuaire téléphonique, de la bibliothèque, de la foire, du documentaire, de la propagande et de la pataphysique – (...) Dans un tel contexte, on

---

<sup>15</sup> Ibid.

<sup>16</sup> Daniel Parrochia, « L'Internet et ses représentations », Rue Descartes, 2007/1 (n° 55) Éditions Collège international de Philosophie, 2007, pp. 10-20.

peut alors se demander où sont les véritables – et non mythiques – nouveautés introduites par Internet. »<sup>17</sup> (mise en forme personnelle).

De ce fait l'internet serait plutôt selon Parrochia « L'univers d'un réseau généralisé comme Internet, pris au plus près de son fonctionnement mathématico-physique, ressemble en fait à l'univers des nombres. »<sup>18</sup>.

Le numérique quant à lui s'appuie, est traversé par l'informatique, mais n'est pas qu'informatique pur en quelque sorte. L'historien Milad Doueihi avait mis en avant une distinction intéressante pour cela. D'un côté, l'informatique plutôt lié à la dimension industrielle, « qui touche à la fois à la collecte et surtout à la manipulation de données »<sup>19</sup>. Et d'un autre côté existerait le numérique qui est plus porté par les interactions et la culture humaine.

### ***1.4.3 Nous devons aussi bien garder à l'esprit la nature des données***

Tout d'abord ce ne sont pas réellement des entités qui arrivent d'elles-mêmes dans nos machines. « Les données ne sont quasiment jamais données » dit la philosophe des sciences Marion Vorms<sup>20</sup>. Elles sont conduites, récoltées, puis rendues ou non utilisables<sup>21</sup>.

Elles sont des informations c'est-à-dire des expressions suivant une structure formalisée. Leur format propre leur permet d'être enregistrées.

Elles ne sont pas des mesures<sup>22</sup>. Elles peuvent cependant exprimer des mesures.

Cette précision permet de bien comprendre le caractère profondément humain de l'internet.

---

<sup>17</sup> Daniel Parrochia, « L'Internet et ses représentations », op. cit.

<sup>18</sup> Ibid.

<sup>19</sup> Milad Doueihi, « L'identité à l'ère des Digital Humanities Entretien avec Jean-Paul Fourmentaux », Identités numériques, CNRS Éditions, Paris, 2015, pp. 33-52.

<sup>20</sup> Marion Vorms, « Qu'est-ce qu'une donnée ? » - (Université Paris-Sorbonne), Philosophe des sciences, vidéo interview réalisée lors du VIIe Congrès de la Société de Philosophie des Sciences qui s'est déroulé du 4 au 6 juillet 2018 à Nantes, est proposée dans le cadre du programme DataSanté, publiée sur Youtube le 11 févr. 2019, <https://www.data-sante.fr/video/quest-ce-quune-donnee-marion-vorms-univ-paris-1-pantheon-sorbonne-philos-des-sciences/> et <https://www.youtube.com/watch?v=bwHEcCuVcYA&t=44s>

<sup>21</sup> Ibid.

<sup>22</sup> Bruno Bachimont, « Le numérique comme milieu : enjeux épistémologiques et phénoménologiques. », *Interfaces numériques*, 4(3), 2015, pp. 385-402.



## **CHAPITRE 2**

# **UNE RÉVOLUTION SOCIÉTALE**

Nous allons maintenant voir comment la révolution technologique du numérique modifie le fonctionnement de notre société sur de très nombreux plans.

### **2.1 Description précise des changements qu’amène le numérique sur la société**

Rapport au temps, à la distance, à l’information, à l’image à la communication... avec 2 étapes temporelles :

- La révolution digitale des années 90
- La révolution de l’intelligence artificielle des années 2020

#### ***2.1.1 Les effets généraux***

Conséquence de l'entrée de nos sociétés dans l'ère de l'information, plusieurs phénomènes marquants se sont manifestés à la fin du XXe siècle, qui ont affecté les activités humaines, en

particulier l'évolution du monde économique : le décloisonnement planétaire, la dématérialisation croissante des activités économiques, l'accélération du rythme du progrès, le rôle accru de la connaissance, la nécessaire maîtrise de l'information et la transformation des modes d'organisation traditionnels, chacun interférant avec tous les autres<sup>23</sup>.

### ***a) Le décloisonnement planétaire<sup>24</sup>***

Avec l'explosion des supports de communication et la transmission instantanée des données, nos possibilités de communication ont changé de nature, contractant l'espace de notre planète et renforçant la mondialisation des enjeux. Cette évolution majeure a bouleversé les structures nationales et sociales traditionnelles : développement de nouveaux modes de vie, perte d'efficacité des modèles idéologiques dominants, modification des organisations, crise de la centralité et décentralisation, apparition de nouveaux modèles économiques et culturels, développement des services et du travail à domicile, etc. Grâce à l'apparition des NTIC, le travail peut être délocalisé afin d'accroître les marges ou la performance : ainsi, des secrétaires travaillant à Manille peuvent transcrire des rapports médicaux dictés à New York, alors que des dessinateurs de Bombay ou de Varsovie vont développer les plans détaillés d'immeubles conçus par des architectes genevois ou londoniens. Une société de gardiennage de New York peut même faire surveiller des immeubles de sa ville grâce à des caméras vidéo contrôlées en temps réel par des employés localisés en Afrique du Sud. Par ailleurs nous sommes entrés dans une ère où des idées, des conceptions et des courants nouveaux sont véhiculés sans barrières ni contraintes, et modifient le monde presque quotidiennement.

### ***b) La dématérialisation croissante des activités économiques<sup>25</sup>***

La généralisation du recours aux NTIC se traduit par un phénomène progressif de dématérialisation des activités économiques, qui bouleverse profondément la vie des

---

<sup>23</sup> Éric Denécé, *Le nouveau contexte des échanges et ses règles cachées : information, stratégie et guerre économique*, op. cit., pp. 12-18.

<sup>24</sup> Éric Denécé, *Le nouveau contexte des échanges et ses règles cachées : information, stratégie et guerre économique*, op. cit., pp. 12-18.

<sup>25</sup> Ibid.

entreprises, le champ de la concurrence et les règles du jeu. Cette dématérialisation se manifeste sous plusieurs formes : un plus fort taux d'investissements immatériels, une autorité plus grande du domaine scientifique au sein des directions et des stratégies et la progression des systèmes de production automatisés, dont le fonctionnement est assuré par un centre de traitement de l'information. La dématérialisation a pour corrélat une certaine forme de déterritorialisation : si l'on peut distribuer le travail à des modules mis en réseau, ils n'ont plus besoin d'être juxtaposés dans l'espace.

Conséquence de cette dématérialisation, depuis dix ans, les marchés sont de moins en moins des lieux et de plus en plus des réseaux. La société de l'information ne sera bientôt constituée que d'une succession de transactions électroniques, revêtant un caractère plus ou moins commercial. D'où la notion de "village mondial" renforcée par le commerce électronique.

Dans ce contexte, les nouvelles technologies de l'information et de la communication prennent une dimension stratégique plus marquée pour la firme globale, car ils génèrent des avantages compétitifs dans le cadre des nouvelles organisations industrielles en réseau (firme réseau et réseaux d'entreprises). Les actifs immatériels constituent désormais le nouveau patrimoine de l'entreprise dont la performance dépend largement de sa capacité à les développer et à les valoriser.

### ***c) L'accélération du rythme des innovations et du progrès<sup>26</sup>***

Les principales résultantes des bouleversements en cours sont le raccourcissement du temps et l'accélération du rythme du progrès technologique. À cause de la première, les acteurs ont de moins en moins de temps pour réagir et doivent accomplir beaucoup plus vite qu'auparavant les tâches qui sont les leurs. Quant à la seconde, elle réduit le cycle de vie des produits et accroît la rapidité avec laquelle les acteurs économiques doivent réagir. La technologie évolue, se démode de plus en plus vite et se diffuse de plus en plus rapidement d'un secteur industriel à l'autre. Le délai qui sépare la recherche de la commercialisation se réduit sans cesse : il a fallu 35 ans pour mettre au point et commercialiser la radio, 14 ans pour la télévision, 3 ans pour le transistor et un an pour le CD. L'accélération des mutations technologiques, des processus d'innovation et du cycle de vie des produits contraint les entreprises à s'organiser pour détecter en permanence des niches nouvelles. Aujourd'hui, plus

---

<sup>26</sup> Éric Denécé, *Le nouveau contexte des échanges et ses règles cachées : information, stratégie et guerre économique*, op. cit., pp. 12-18.

du tiers du PNB américain provient de produits qui n'existaient pas il y a 15 ans.

Les progrès de la science et de la technologie offrent constamment des applications nouvelles, créant la possibilité de nouvelles offres, mieux adaptées aux besoins et plus attirantes, rendant obsolètes de nombreux produits existants. Il est alors vital pour les entreprises de connaître rapidement toutes les applications nouvelles qu'offre la science, pour ne pas se laisser déborder par des concurrents et continuer à fabriquer un produit qui se révèle de plus en plus vite dépassé.

Face à la nature des changements concurrentiels, la vitesse de réaction devient un facteur-clé de la stratégie. Elle détermine la rapidité avec laquelle une entreprise va inventer de nouvelles technologies ou les intégrer à ses propres pratiques. La situation actuelle nécessite une augmentation de la vitesse de compréhension des situations ; cette capacité à apprendre et à agir vite s'avère être de plus en plus une source d'avantage concurrentiel. Dans cette perspective, les NTIC sont un formidable multiplicateur d'efficacité. Elles donnent à tous les opérateurs concernés, en temps quasi réel, la même image d'évolution d'une situation, accélérant ainsi la prise de décision.

#### ***d) La connaissance, nouveau levier de création de valeur<sup>27</sup>***

Denécé explique ainsi qu'aujourd'hui pour créer de la valeur, la connaissance est devenue, au-delà du capital et des ressources physiques, l'élément clé. De nos jours, l'un des principaux facteurs de puissance est le savoir spécialisé. Il s'agit plus précisément de la connaissance scientifique en tant qu'elle permet la connaissance et l'action technologique<sup>28</sup>. Selon Peter Drucker dans son ouvrage *Au-delà du capitalisme*, les activités prépondérantes sont celles de la production et de la distribution de l'information non plus celles de production et de distribution d'objets<sup>29 30</sup>. Ce ne sont plus nécessairement les matières premières, les objets qui éveillent le plus l'intérêt. Les véritables ressources les plus convoitées sont alors les individus et les connaissances qu'ils possèdent. Ainsi les qualités essentielles des entreprises ou des états pour être des compétiteurs sérieux sont la créativité et l'innovation. L'information ne se limite plus à être le socle d'un potentiel d'innovation. L'information permet aussi une très

---

<sup>27</sup> Éric Denécé, *Le nouveau contexte des échanges et ses règles cachées : information, stratégie et guerre économique*, op. cit., pp. 12-18.

<sup>28</sup> Ibid.

<sup>29</sup> Ibid.

<sup>30</sup> Peter Drucker, *Au-delà du capitalisme*, Paris, Dunod, 1993.

grande souplesse. Cela, car en procédant à un investissement dans le développement, on peut assez aisément la plupart du temps rediriger un savoir du fait de sa souplesse vers d'autres buts<sup>31</sup>. Les entreprises d'aujourd'hui sont désormais compétitives à l'échelle mondiale grâce à leur connaissance et à leur capacité à innover (après le logiciel et le matériel). Éric Denécé explique ainsi qu'aujourd'hui ce sont le savoir et l'innovation qui rendent les entreprises compétitives à l'échelle mondiale. Elles s'appuient sur leurs capacités humaines « humanware » logicielles en plus des logiciels et matériels informatiques (« hardware »). La capacité de recherche et de formation, les dispositifs en technologique et l'intelligence collective forment les trois atouts concurrentiels des entreprises à l'heure actuelle<sup>32</sup>.

L'innovation des entreprises dans un pays, leur possibilité de régir avec rapidité sont très fortement corrélées avec l'instruction dans ce pays. Les entreprises ont donc un grand intérêt à investir dans l'information et dans les capacités cognitives des employés. Cela leur permet d'améliorer d'anciens produits ou services, voire de créer de nouveaux produits ou services. La connaissance donne un temps d'avance à celui qui sait, lui offrant la certitude de conduire son action avec efficacité. Il s'agit d'une période inédite où le temps indispensable aux hommes pour développer leurs analyses, leurs capacités de synthèses, leur imagination est devenu bien plus important que le temps consacré au travail « pur »<sup>33</sup>.

On peut penser *a priori* que les NTIC jouent un rôle crucial de ce point de vue. Cela n'est pas inexact à condition de bien comprendre que ces NTIC ne font que transmettre et rendre disponible de l'information.

Les NTIC n'engendrent pas par et en elles-mêmes les savoirs utilisés.

En effet c'est une condition sine qua non que de dépasser les outils et d'atteindre un véritable management des savoirs afin de générer, exploiter et diffuser ces savoirs.

### ***e) L'information, nouvelle matière première de l'économie***<sup>34</sup>

Par suite des mutations de l'environnement évoquées précédemment, l'information constitue la base même de tout savoir. Elle joue aujourd'hui un rôle stratégique et opérationnel crucial. En créant ainsi de nouveaux produits, de nouveaux services et en arrivant à donner de nouvelles directions, elle joue un rôle essentiel dans l'ère post-industrielle en tant que ressource

---

<sup>31</sup> Éric Denécé, « Innovation technologique et renseignement concurrentiel », éditorial n°28, op. cit..

<sup>32</sup> Ibid.

<sup>33</sup> Éric Denécé, Le nouveau contexte des échanges et ses règles cachées : information, stratégie et guerre économique, op. cit., pp. 12-18.

<sup>34</sup> Ibid



essentielle pour l'entreprise ; c'est une matière première indispensable. Le fait que l'information est l'une des ressources essentielles de l'entreprise doit être intégré par tous de sorte qu'ils lui accordent toute l'importance requise<sup>35</sup>.

L'information doit être utilisée comme levier de création de valeur ajoutée et devenir un facteur de production. D'ores et déjà, la performance des entreprises apparaît liée à leur capacité à maîtriser les processus d'information ; c'est-à-dire qu'il leur faut désormais être capables d'aller chercher celle-ci partout, en particulier sur les canaux électroniques (Internet et bases de données) ; il leur faut aussi se révéler aptes à traiter rapidement les grandes quantités d'informations disponibles et à les redistribuer. D'où la nécessité des systèmes de télécommunications et de l'informatique.

Le défi pour les acteurs économiques est aujourd'hui d'intégrer systématiquement et harmonieusement la dimension informationnelle dans le management, au même titre que les quatre ressources classiques de l'entreprise (humaine, financière, technique et commerciale). Le dirigeant qui désire faire prospérer ou simplement préserver son entreprise, doit considérer l'information comme une ressource et la maîtriser au mieux. Il lui faut définir une politique d'acquisition, de gestion et d'utilisation de celle-ci. L'information est un objet de connaissance qui s'achète ou se vend, comporte un coût et procure un rendement, et est astreinte à des règles économiques d'emploi en quelque organisation moderne que ce soit. Elle est un investissement qui contribue, au même titre que les autres, à assurer le développement harmonieux ou la survie de l'entreprise. Ne pas y consentir risque d'aboutir, dans des situations extrêmes, à entraîner l'arrêt de l'activité. En fonction de ce rôle nouveau de l'information, ce n'est pas simplement la forme et la nature du travail qui change, mais aussi celles du capital et de la richesse.

### ***f) La remise en cause des modes d'organisation traditionnels<sup>36</sup>***

La nécessité pour les entreprises qui évoluent dans la société de l'information de se redéployer autour des ressources informationnelles et des savoirs, conduit à de nouvelles théories de l'organisation. Le passage d'un monde organisé, cloisonné et hiérarchisé à un univers aux limites floues et mouvantes influe directement sur la structure des entreprises. Les modèles d'organisation traditionnels, pyramidaux et hiérarchiques, ne permettent plus de s'adapter au

---

<sup>35</sup> Ibid.

<sup>36</sup> Éric Denécé, *Le nouveau contexte des échanges et ses règles cachées : information, stratégie et guerre économique*, op. cit., pp. 12-18.

nouvel environnement économique dans lequel la rapidité de réaction, la flexibilité et l'utilisation efficace des ressources sont devenues les clés du succès des entreprises. La structure verticale, qui compartimente les salariés n'est plus satisfaisante. Une organisation horizontale semble plus apte à répondre aux nouveaux défis.

Nous allons en conséquence de plus en plus assister à un transfert de pouvoir du vertical vers l'horizontal. Car la coopération latérale entre acteurs devient plus vitale pour le fonctionnement efficace de l'entreprise que l'impulsion du haut vers le bas. Les nouveaux modes de direction, décentralisés, seront limités au pilotage d'actions collectives. Dans cette nouvelle perspective, l'accent sera mis sur un fonctionnement autonome à tous les niveaux et sur le travail en réseau, permettant de partager les éléments indispensables à la détection et à la production de solutions, et sur un processus éclaté de prise de décision. De façon générale, faire face à la complexité et à l'instabilité implique de recourir à des organisations où le pouvoir est décentralisé et les centres de décision se multiplient. La stratégie n'est plus exclusivement un exercice réservé à la seule direction. La révolution de l'information accroît à la fois l'autonomie des acteurs et les dynamiques collectives. En conséquence, la stratégie devient un processus de plus en plus élargi et participatif.

Les bases de la performance sont ainsi en train d'évoluer de la productivité des unités élémentaires (efficacité des opérations) vers la qualité des interfaces et de l'interopérabilité, pour parvenir à la productivité globale et organisationnelle (pertinence des règles de coordination et qualité des interactions). Nous quittons l'ère de la production de masse et du travail standardisé, système dominant depuis le début du XXe siècle, pour entrer dans l'ère des nouvelles technologies et de la flexibilité. Nous nous acheminons lentement vers l'entreprise sans salariés permanents, qui se transformera en un système auto-organisateur de réseaux reliant un très grand nombre d'unités souvent minuscules. Beaucoup de celles-ci seront des entreprises individuelles sans capital autre qu'intellectuel, donc immatériel.

### ***2.1.2 Les dangers de la révolution de l'information***<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Éric Denécé, *Le nouveau contexte des échanges et ses règles cachées : information, stratégie et guerre économique*, op. cit., pp. 12-18.

Les évolutions en cours ne peuvent manquer de soulever quelques problèmes essentiels. Le développement exponentiel et largement anarchique des réseaux mondiaux se moque par essence des frontières et des législations nationales. Une telle évolution favorise l'émergence d'abus de toute espèce. L'incapacité à contrôler l'énorme masse d'informations et de messages circulant sur les réseaux en fait le refuge idéal des activités illégales (mafia, terrorisme, espionnage, sectes, escroqueries, pédophilie...) qui exploitent sans retenue ce sanctuaire dépourvu de lois. Les droits en vigueur et les organismes de contrôle se trouvent en conséquence devant un nouveau défi.

Internet bouleverse par ailleurs la problématique médiatique, amplifiant les échos des mouvements d'idées, conférant aux opinions publiques un rôle de premier plan. Ce n'est pas comme le Minitel un moyen neutre d'information ; c'est aussi et surtout un moyen d'expression. Il introduit une nouveauté fondamentale dans la société de l'information : il n'y a plus aujourd'hui de frontières entre les acteurs et les spectateurs. Il devient virtuellement possible à chacun de donner son avis sur n'importe quel sujet. Chaque individu crée de l'information ou du mensonge et peut inonder le Net de ses messages, donnant ainsi naissance à un courant d'opinion fondé ou infondé. La numérisation rend également plus facile la manipulation et le trucage : il sera de plus en plus difficile de savoir si les informations si les images que l'on reçoit sont réelles ou si elles ont été fabriquées. Les autoroutes de l'information sont ainsi en passe de devenir parfois les autoroutes de la désinformation. Enfin, le Net est de plus en plus utilisé par des minorités et des réseaux de protestation de toute nature, qui donnent parfois un écho considérable à leurs revendications. Il leur permet de créer des mouvements d'opinion et d'obtenir des informations tout en restant à l'abri derrière leur écran. C'est la porte ouverte à la "cyberpropagande".

Malgré ses formidables opportunités et les progrès qu'il apporte, le Net est donc un outil à double tranchant. Son principal danger réside dans son utilisation massive par des individus peu capables de différenciation entre un fait et un jugement, entre la réalité et l'illusion. C'est la contrepartie de la démocratisation de l'information lorsque le niveau d'éducation n'est pas adapté. Internet apparaît donc comme une caisse de résonance extraordinaire, avec une puissance démultipliée par rapport aux moyens médiatiques traditionnels. Il peut déraiser vers une désinformation débridée, puisque tout y prend, très rapidement, des dimensions faramineuses, puisqu'il neutralise les espaces physiques et temporels. Entre des mains mal intentionnées, il peut donner des résultats catastrophiques.

### 2.1.3 *L'accélération des autres mutations technologiques*<sup>38</sup>

Les mutations technologiques majeures de cette fin de XXe siècle ne concernent pas seulement l'information. On assiste également dans d'autres domaines scientifiques et techniques à une véritable accélération du rythme du progrès. Les grandes percées technologiques n'ont jamais été aussi intenses. Elles transforment, sous nos yeux, les rapports de l'espèce humaine à l'espace, au temps, au corps, à l'emprise sur le monde et bouleversent nos modes de vie.

L'automatisation des tâches les plus complexes, la généralisation de l'informatique, les immenses champs d'application de l'intelligence artificielle, puis de l'électronique moléculaire vont également bouleverser nos sociétés. Les progrès fulgurants du génie biologique investissent la pharmacologie, les engrais, l'agroalimentaire et se profilent en relais de l'électronique. La biologie moléculaire et la génétique imposent déjà une réflexion en profondeur sur notre éthique traditionnelle. La conquête de l'espace, et singulièrement de l'espace marin, ouvre de formidables perspectives : pétrole, nodules polymétalliques, aquaculture... Dans les domaines de l'étude des très grandes vitesses, de l'astrophysique et des énergies de substitution, des découvertes considérables sont en instance. D'autres technologies émergentes telles que les biotechnologies et la maîtrise du vivant, la maîtrise des matériaux, les technologies d'une nouvelle transition énergétique, sont porteuses d'enjeux qui ne sont plus hors de vue pour l'industrie. Les progrès importants également réalisés dans le domaine militaire conduiront à des évolutions dans les systèmes d'armes futurs et provoqueront des révisions importantes des concepts stratégiques. Le perfectionnement des armements classiques démultipliera l'efficacité des affrontements militaires, conférant aux explosions de violence une intensité meurtrière accrue, mais leur précision améliorée en limitera les effets collatéraux. Les opérations militaires déjà changent de nature : dans la majorité des cas, elles ont désormais pour but de maîtriser sans combattre en empêchant d'agir : en ce domaine également, l'information devient un mode d'action majeur. Il faut entrer dans le jeu psychologique des protagonistes pour devenir acteur d'une guerre du sens.

Ces sauts technologiques majeurs, ces ruptures dans nos pratiques, créent un nouveau paradigme pour l'ensemble des activités humaines. Les mutations technologiques sont au

---

<sup>38</sup> Éric Denécé, *Le nouveau contexte des échanges et ses règles cachées : information, stratégie et guerre économique*, op. cit., pp. 12-18.

cœur de l'instabilité actuelle du développement économique et apparaissent comme génératrices de changements majeurs. Elles évoluent sous nos yeux à grande vitesse et expliquent la course à l'innovation dans laquelle sont engagées nos sociétés, sans que nous puissions toujours appréhender avec précision les conséquences de leur impact à terme. De multiples conséquences résultent des effets de la révolution des NTIC et des autres mutations technologiques de cette fin de siècle, en particulier la dématérialisation des actifs, le raccourcissement du temps - donc l'accroissement de la rapidité avec laquelle les acteurs économiques doivent réagir aux évolutions de leur environnement - et la permanence du changement, qui devient la seule donnée stable. Nous sommes ainsi passés, au cours de la dernière décennie, d'un modèle de production de masse à forte intensité d'énergie et de matières premières à un paradigme de production flexible à forte intensité d'information et d'une logique de fonctions à une logique de processus, ce qui bouleverse les modes d'organisation traditionnels. Les entreprises rencontrent en conséquence des difficultés croissantes qui les amènent à reconsidérer leurs activités en fonction de ces nouveaux paramètres. Toutefois, ceux-ci ne viennent pas se substituer aux règles traditionnelles qui font le succès des organisations performantes. Ils viennent s'y ajouter et ne dispensent en aucun cas de continuer les efforts en matière de gestion traditionnelle. Nous vivons ainsi une mutation fondamentale et irréversible qui invalide les anciens paradigmes des théories économiques ; elle porte en elle autant d'opportunités que de menaces pour nos sociétés, d'où la nécessité d'en percevoir tous les effets, car elle se complique singulièrement avec les bouleversements géopolitiques récents.

#### ***2.1.4 Les impacts sectoriels***

##### ***a) L'économie***

- La bourse à qui le numérique a permis des fluctuations cotées différemment. Il a aussi rendu possibles des attaques boursières, pensons au cas de Gamestop où pour s'opposer à d'importants investisseurs qui cherchaient à faire baisser le prix de l'action Gamestop, beaucoup de petits actionnaires ont perturbé le cours de l'action en se coordonnant pour

acheter à des moments précisément choisis des actions Gamestop<sup>39</sup>. On peut légitimement se demander à quel point les réseaux sociaux et l'humeur des foules vont influencer sur les cours d'actions et de devises.

Il existe des dangers venant aussi du trading algorithmique, surtout à haute fréquence<sup>40</sup>. Où les financiers ont mis des jours pour retrouver et comprendre quels furent les ordres passés par les logiciels implémentant les algorithmes boursiers tellement les algorithmes étaient complexes et les achats et ventes de produits boursiers rapides.

La numérisation a aussi permis la démocratisation de l'achat et de la vente d'actions, de devises, et maintenant de cryptomonnaies.

- Le domaine de la chimie qui notamment au sein de l'industrie pharmaceutique fut profondément touché par les simulations numériques des molécules qui ont permis la création de nombre de médicaments<sup>41,42</sup>.

### ***b) Le monde de l'entreprise***

- Le domaine du commerce et des affaires fut naturellement très touché : la possibilité d'acheter à distance, en un clic, de retrouver un produit de son enfance, de son adolescence, de connaître les caractéristiques du produit, maintenant de le revendre sur les sites marchands, de collecter des données sur les consommateurs. Concernant la revente de produits en ligne non seulement elle atteint des niveaux très importants ainsi « Le 25 décembre 2021 à 15h, Rakuten comptabilisait déjà 600 000 annonces de cadeaux à revendre. »<sup>43</sup>. Mais cette revente crée aussi un comportement en retour chez les Français qui pour 40% d'entre eux « se dirait compréhensif s'il apprenait qu'un cadeau qu'il a offert était revendu »<sup>44</sup> nous dit le deuxième volet du Baromètre annuel conduit fin novembre par Ipsos pour Rakuten France. En témoigne

<sup>39</sup> Florian Reynaud, « Affaire GameStop : tout comprendre à la campagne spéculative qui secoue les marchés et Internet », Le Monde, 29 janvier 2021, ([https://www.lemonde.fr/pixels/article/2021/01/28/affaire-gamestop-tout-comprendre-a-la-campagne-speculative-qui-secoue-la-bourse-et-internet\\_6067981\\_4408996.html](https://www.lemonde.fr/pixels/article/2021/01/28/affaire-gamestop-tout-comprendre-a-la-campagne-speculative-qui-secoue-la-bourse-et-internet_6067981_4408996.html)).

<sup>40</sup> International Organization of Securities Commissions, "Regulatory Issues Raised by the Impact of Technological Changes on Market Integrity and Efficiency," pp. 10-12.

<sup>41</sup> Andrea L Kalfoglou, Lauren LeRoy, Dianne Miller Wolman, Medicare laboratory payment policy : Now and in the future, Washington National Academy Press, 2000.

<sup>42</sup> George C Levy, « How changes in computer technology are revolutionizing the practice of chemistry. », Journal of Chemical Information and Computer Sciences, 28(4),1988, pp. 167-174.

<sup>43</sup> Ipsos, Deuxième volet du Baromètre annuel conduit fin novembre par Ipsos pour Rakuten France, sur le phénomène de la revente des cadeaux : <https://global.fr.shopping.rakuten.com/actualites/la-revente-des-cadeaux-de-noel-impose-1-francais-sur-2-envisage/>

<sup>44</sup> Ibid.

aussi une étude OpinionWay pour Proximis « Les Français et les fonctionnalités des sites Internet » de juillet 2020 qui montre l'exigence du consommateur au niveau de l'interface des sites marchands qu'il visite<sup>45</sup>.

La visibilité d'une entreprise est aussi grandement touchée par le numérique. Le fait que l'on connaisse son existence et sa réputation passe depuis vingt ans, trente ans par sa visibilité au travers d'un site web, et maintenant par une présence forte sur les réseaux sociaux. Parfois et même assez souvent cette recherche de visibilité amène à la création d'événements uniquement dans le but qu'ils soient diffusés sur les réseaux sociaux. Ceci est une sorte de troisième type de publication. Le premier et le plus simple est la capture d'un événement ou d'une partie d'un événement que l'on diffuse sur les réseaux sociaux. Le second est le conditionnement des caractéristiques d'un événement pour que la publication de cet événement délivre tels ou tels messages comme le fait de bouger légèrement telle fleur à l'arrière-plan pour rendre la scène plus « instagrammable » terme qui est entré dans le Larousse 2024. Le troisième quant à lui consiste à créer un événement spécialement pour les réseaux sociaux.

Pour un coût nul, les réseaux sociaux comme outil pour mettre en avant son commerce auprès d'un grand nombre de clients potentiels<sup>46</sup>.

- L'emploi a lui aussi été grandement modifié au niveau du recrutement. Les curriculum vitae sont numérisés, et devant le nombre important de candidats permis notamment par un plus grand accès aux études supérieures les recrutements utilisent des intelligences artificielles pour présélectionner voire tout bonnement sélectionner lorsque les candidatures sont si nombreuses. En outre, si vous êtes absent de certaines plateformes, vous avez beaucoup moins de chance de passer un entretien d'embauche.

Les logiciels de traitement de texte ont bouleversé le monde de l'écriture, de la recherche, et le monde du travail.

Les applications présentes et à venir de traduction plus ou moins simultanées.

Le numérique est ainsi un facteur d'embauche ou de non-embauche.

### ***c) Les fonctions régaliennes***

---

<sup>45</sup> OpinionWay, Étude OpinionWay pour Proximis « Les Français et les fonctionnalités des sites Internet », juillet 2020, (<https://www.opinion-way.com/fr/sondage-d-opinion/sondages-publics/marketing/internet-et-ntic.html>).

<sup>46</sup> Jo Barraket, Henry-Waring Millsom, "Dating & Intimacy in the 21st Century: The Use of Online Dating Sites in Australia.", *International Journal of Emerging Technologies and Society.*, Vol. 6 (1), 2008, pp. 14-33.

- Le renseignement très naturellement est fortement touché par le numérique avec d'un côté l'espionnage par les satellites et d'un autre côté les données numériques présentes sur le web et la possibilité de déstabilisation avec les fausses informations et à fortiori les deepfake de régimes ennemis.

Les états se sont emparés du numérique de façon assez naturelle finalement du fait de leur tendance au contrôle et à l'archivage. On parle même de gouvernance algorithmique.

- La sécurité a été changée de façon importante. Nous pensons ici au travail de la police. En effet une partie des délinquants laissent des traces internet plus ou moins grossières.

Cela permet en outre de remonter des filières de pédophilie ... et la livraison de drogue ou d'armes à domicile par le darknet c'est-à-dire la part de l'internet qui reste cachée aux yeux de la plupart des utilisateurs. La qualité d'image assez exceptionnelle des caméras vidéo a eu aussi un impact très important sur les enquêtes policières<sup>47</sup>. Et actuellement le partage d'informations entre différentes polices du globe rend plus efficace la traque des criminels internationaux. De plus l'arrivée de logiciels d'intelligence artificielle va probablement avoir un effet assez fort sur les enquêtes policières. Nous pensons par exemple à des systèmes d'intelligence artificielle comme le National Data Analytics Solution (NDAS) lancé en 2018 aux États-Unis, au Canada et en Grande-Bretagne.

Toujours dans le domaine des forces de sécurité, les intelligences artificielles de reconnaissance faciale peuvent potentiellement dans certains cas leur épargner des heures et des heures de visionnage de vidéosurveillance. Ces intelligences artificielles peuvent aussi leur permettre un meilleur travail d'interpellation. Les forces de l'ordre savent ainsi plus vite où se situe la personne à interpellier. Et dans un deuxième temps elles peuvent surveiller en direct où celle-ci se déplace et donc augmenter les chances de l'interpellier, verrouiller les lieux où elle va être tentée de s'enfuir, vérifier l'environnement et les hommes qui se trouvent autour d'elle de façon à se saisir de la personne en minimisant autant que possible les risques pour les citoyens autour d'elle. Les intelligences artificielles numériques permettent aussi d'établir des liens entre criminels, entre différentes affaires, entre différents domaines du crime auxquels les policiers n'auraient pas nécessairement pensé, cela bien sûr à une très grande vitesse, bien supérieure à celle d'un cerveau humain, mais aussi à celle d'un groupe de policiers et enquêteurs.

- Les armées et la Défense sont profondément touchées par les avancées numériques. Elles le sont dans le domaine de la coordination des forces sur le terrain. Mais aussi au niveau des

---

<sup>47</sup> Cameron Schoppa, « 3 ways AI technology helps solve crime », AI Time Journal, 2022.



drones dans les airs, ainsi que sur l'eau, on pense aux drones qui filment et captent des informations précieuses au-delà des lignes ennemies, en envoyant des images et vidéos parfois plus précises et surtout plus nombreuses que celles que pouvaient prendre des éclaireurs, soldats de forces spéciales, espions, dans des missions de reconnaissance, et en leur épargnant de nombreux risques. Les drones peuvent aussi être plus furtifs que des humains même si du fait du caractère dialectique de la guerre se développent des moyens de les détecter de plus en plus avancés. Les drones peuvent aussi être utilisés dans un but offensif, des drones faits pour tirer sur l'ennemi ou s'écraser sur lui dans une forme de drone-suicide. L'intelligence artificielle est aussi de plus en plus importante dans le domaine de la logistique militaire qui peut être le lieu de problèmes très complexes. Le numérique est aussi la source de potentiels robots soldats ou tout du moins des robots porteurs de matériel militaire.

#### ***d) L'information, les journaux, les médias***

- Le journalisme du fait du numérique croule sous les données. Ainsi il voit son travail devenir en partie de la vérification d'information. En outre certains logiciels sont actuellement capables d'écrire des articles assez correctement voire de rédiger de très bons articles. La possibilité de prendre des images, du son, des vidéos et photos, en très grande quantité et de très grande qualité, grâce aux avancées de l'électronique, de la miniaturisation et du logiciel, couplée à la capacité de les transmettre de façon relativement aisée, permet à des individus pour le meilleur et pour le pire de se transformer en journalistes de terrain. Nous devons cependant souligner que cette capacité de transmission peut être amputée, bloquée par les régimes autoritaires. Le journalisme de terrain est grandement modifié par le numérique. Le numérique permet de disposer d'un retour dans des zones où il est difficile d'y envoyer des journalistes ce qui est très intéressant dans un but de couverture d'une zone étendue du globe. Ce nouveau journalisme de terrain pourrait même être séduisant au sens où il permettrait une couverture globale de la planète. Il semble être une véritable manne journalistique, car il rendrait possible une plus grande couverture à des endroits où au moment t les médias ne peuvent envoyer des journalistes, car le globe est trop vaste, au sein même d'une seule grande métropole le média ne peut disposer de journalistes en tous les points de cette ville. Mais encore une fois les émetteurs, c'est à dire ici les journalistes improvisés, seraient loin d'avoir la formation journalistique adéquate pour interpréter correctement ce qu'ils enregistrent sur leurs appareils numériques voire seraient manipulés par des régimes et par des groupes

politiques, terroristes, criminels. En outre on peut estimer que par faute de la formation adéquate ces journalistes amateurs risquent, même lorsqu'ils ne sont pas manipulés et qu'ils disent la vérité, de présenter les faits de façon non professionnelle. Cela pourrait souvent induire les récepteurs de leurs informations à voir la situation d'une façon erronée. L'absence de formation et dans le fait d'être dans le feu de l'action amène de même le journaliste amateur à transmettre une information trop déformée, une information biaisée. De plus le journaliste non professionnel peut vivre au plus proche de tel ou tel lieu, dans telle ou telle ville et de ce fait croire parfaitement la connaître et cependant honnêtement surévaluer ou sous-évaluer l'intensité du trafic automobile dans ce lieu, dans cette ville, ou surévaluer ou sous-évaluer l'intensité d'autres phénomènes propres à ce lieu.

- La désinformation : l'exemple du refus du changement climatique. Nous pensons au cas où des individus refusant la part de l'impact humain sur le changement de climat mondial en sont arrivés à former une véritable communauté d'action sur internet ce sont les « denialistes ». Selon David Chavalarias, Paul Bouchaud, Victor Chomel, Mazyar Panahi<sup>48</sup>, les personnes refusant le changement climatique possèdent des profils très distincts. Mais ces profils semblent user afin d'atteindre leurs objectifs d'« une méthodologie commune ». C'est ce que fait le compte « Elpis\_R » qui comme nombre d'autres comptes « militant » s'appuie sur une méthode particulière très efficace.

C'est la rhétorique des "5D" qui est très prisée dans les opérations de subversion :

Discrédit (si vous n'appréciez pas les commentaires de vos critiques, insultez les personnes à l'origine de ces commentaires),

Déformation (si les faits ne vous plaisent pas, modifiez-les),

Distraction (en cas d'accusation, retournez cette accusation contre la personne vous accusant).

Dissuasion (si vous n'appréciez ce que quelqu'un d'autre va publier, tentez de lui faire peur),

Division (si vos adversaires vous semblent trop puissants, créez de la division dans leur camp).

S'ajoute un sixième « D » qui peut être le plus crucial pour encourager l'inaction climatique : le « doute ».

Ce sont réellement des armes de guerre rhétorique, de guerre informationnelle.

---

<sup>48</sup> Paul Bouchaud, David Chavalarias, Victor Chomel, Mazyar Panahi, « Les nouveaux fronts du dénielisme et du climato-scepticisme : Deux années d'échanges Twitter passées aux macroscopes. », 2023. fahal-03986798v2f

Un des aspects les plus terribles est que ces méthodes, comme elles sont malheureusement souvent efficaces, sont reprises pour des controverses minimes engendrant encore plus de violence sur la toile.

### ***e) Simulation et induction en erreur***

Le numérique offre la possibilité de simuler le réel, notamment de recréer des visages humains, des voix humaines, de faire se mouvoir de façon réaliste ces corps et ces visages.

- Les deepfakes qui même lorsqu'ils sont réfutés, et que le public qui les a visionnés adhère à cette réfutation, ce qui est loin d'être toujours le cas, jettent et maintiennent un trouble sur tel ou tel homme politique, sur tel ou tel homme d'affaires pour une partie conséquente des personnes qui les ont visionnés.

- Les performances de l'intelligence artificielle qui font revenir des acteurs disparus ce qui potentiellement amène à changer le tournage d'un film, la face du cinéma. La production de film serait alors bien plus ouverte, des budgets conséquents ne seraient plus nécessaires pour arriver à produire un film qui attire les foules. Nous pensons ici en particulier à la possibilité d'utiliser le corps, le visage d'un acteur décédé depuis longtemps. Ainsi ces acteurs qui par nature possédaient des caractéristiques physiques et de jeu exceptionnellement attirantes, quand bien même ce serait pour jouer des personnages particulièrement antipathiques, n'obligeraient pas nécessairement les réalisateurs amateurs à payer à la famille de l'acteur des frais pour l'usage de leur parent. Quand bien même les individus essayant de réaliser un film depuis leur chambre ou leur garage n'auraient légalement pas accès au visage et au corps d'Audrey Hepburn, de Deneuve, de Chaplin ou de Clark Gable, on peut parfaitement penser que l'intelligence artificielle créera des corps et visages de ceux-ci suffisamment différents pour ne pas tomber sous le coup de la loi.

- Le numérique avec l'immense puissance de calcul des ordinateurs peut aussi fournir des répliques presque entièrement identiques de pays nous pensons ici à Singapour, premier pays à créer un jumeau digital de son territoire<sup>49</sup>. L'Europe avec son programme « Destination

---

<sup>49</sup> Julianna Widlund, « Singapore's First Country-Scale Digital Twin and The Future of Digital Open Data », Structure Insider, 27 février 2023.

Earth » vise d'ici 2030 à produire une carte numérique du monde quasiment à l'échelle réelle, reproduction du globe<sup>50</sup>. Ce serait une image quasiment parfaite de la Terre en quelque sorte.

- Les jumeaux numériques dans le domaine de la médecine sont en outre d'une importance capitale pour le traitement de certaines maladies en ce qu'ils permettent de simuler de façon beaucoup plus précise le corps humain et d'avoir une vision assez réaliste des effets d'un traitement, plus exactement de voir la différence de réaction entre deux traitements sur le même individu. Mais ces jumeaux numériques sont surtout utiles pour la possibilité qu'ils offrent aux médecins, notamment aux chirurgiens de s'exercer sur des corps humains reconstitués très finement sans mettre en danger de quelque façon que ce soit le patient.

- Le danger de penser tout connaître du réel (recrée par l'ordinateur) voire du réel dans son intégralité à cause de la re-création spatiale d'un lieu ou d'un être vivant.

Recréer un environnement naturel dans un but de simulation d'interaction que ce soit dans le domaine du loisir ou bien dans le domaine professionnel. Dans le domaine professionnel, nous pensons au simulateur de vol pour les pilotes, les simulations d'incendie pour les pompiers, les simulations de guerre pour les soldats.

Les possibilités de conservation de gestes humains, de paroles, d'échanges représentatifs d'une d'habitude, de costumes, de dialogues, de tranches de vie, de conceptions du monde permettraient de conserver beaucoup d'une culture. Nous pouvons maintenant garder sur un disque dur ou dans le nuage numérique la vie d'un individu, une part très importante d'une culture tout entière.

## **2.2 Effets du numérique sur l'individu**

### ***2.2.1 Description précise des changements qu'amène le numérique sur l'individu***

---

<sup>50</sup> Représentation en France, « La Destination Terre : un nouveau jumeau numérique de la Terre aidera à lutter contre le changement climatique et à protéger la nature », 31 mars 2022, [https://france.representation.ec.europa.eu/informations/la-destination-terre-un-nouveau-jumeau-numerique-de-la-terre-aidera-lutter-contre-le-changement-2022-03-31\\_fr](https://france.representation.ec.europa.eu/informations/la-destination-terre-un-nouveau-jumeau-numerique-de-la-terre-aidera-lutter-contre-le-changement-2022-03-31_fr)

### ***a) Origine des effets du numérique sur l'individu***

- Des contenus copiables pouvant facilement être vite envoyés à autrui. Les informations, les messages qui circulent dans la numérisphère sont de par leurs natures copiables à l'identique, quasiment à l'infini et transformables, puis peuvent être envoyés à n'importe quelle personne connectée à l'autre bout du globe.

Le numérique est par nature porteur d'informations si ce n'est de message. Il est en outre porteur de nombreux liens. Mais ces liens ont ceci de particulier qu'ils sont immédiatement ouvrables du fait du caractère de l'hypertexte et qu'ils renvoient à d'autres pages web. Ces pages web sont ouvertes souvent aux commentaires. Certes les commentaires bibliques chrétiens et juifs et musulmans étaient eux aussi de cette forme. Mais ils se transmettaient d'érudits à érudits, de maîtres à élèves et prenaient du temps pour passer d'une main à une autre. Leur auteur du fait qu'il était très lettré et de par son respect du texte n'apposait de commentaires qu'après une longue réflexion, ce qui n'est quasiment jamais le cas des personnes publiant des commentaires sur les réseaux sociaux.

- L'hypertexte. Le web ne permet pas seulement de copier un contenu et de l'envoyer très vite à des milliers de destinataires. Il permet aussi une version encore plus efficace et moins gourmande en énergie donc plus tentante de cette action de partage. C'est le simple partage d'un lien avec l'hypertexte, où toute personne qui clique sur le lien accède immédiatement au contenu auquel se réfère le lien.

L'hypertexte aujourd'hui oblige l'individu à savoir écrire selon les codes numériques c'est-à-dire dans le cadre de ce que Jean-Max Noyer et Maryse Carmes appellent de « nouvelles alliances images-textes-sons »<sup>51</sup>. Ces alliances, ces liens sont permis par le caractère hypertextuel du numérique.

- Diffusion en direct audio ou vidéo d'une qualité très élevée. Les vidéos que nos smartphones peuvent prendre sont actuellement d'une qualité exceptionnelle, la qualité de sons enregistrés est elle aussi impressionnante. À cela s'ajoute la capacité de garder sur de longues périodes de temps ces vidéos. L'utilisateur peut en outre diffuser soit en différé soit en direct les vidéos ou audio qu'il prend avec son outil numérique.

---

<sup>51</sup> Jean-Max Noyer, Maryse Carmes, « L'irrésistible montée de l'algorithmique : méthodes et concepts en SHS », Les Cahiers du numérique, 2014/4 (Vol. 10), pp. 63-102.

Ceci crée une illusion d'intimité avec le diffuseur et surtout contribue fortement, entre autres, à maintenir en ligne les usagers des réseaux sociaux et du web de façon générale vu l'attrance de l'humain pour l'audiovisuel, vu la puissance de fascination de l'audiovisuel sur l'homme.

### ***2.2.2 L'e-réputation***

#### ***a) un souci précoce de son image***

Les plus grands changements sont peut-être la quantité et la qualité des informations que nous donnons sur nous-mêmes et la quantité de ceux que les autres nous donnent. Dès un très jeune âge, les utilisateurs ont conscience de leur e-réputation, bien plus tôt que leurs parents au même âge, et ils peuvent moduler de manière plus précise, plus fine. D'une façon un peu étrange nous voyons même se développer une tolérance pour des photographies de « dérapages » de jeunesse, d'adolescence, sur les réseaux sociaux de la part des entreprises, ce sont presque des « dérapages » attendus. La réputation autrefois se rapportait, se bâtissait sur le nom de famille, l'avis de la famille, de l'employeur, des clients, des amis, des camarades de promotion.

#### ***b) Les individus entre 15 et 34 ans s'informent beaucoup plus par la numérisphère***

Une étude de Médiamétrie pour le ministère de la Culture du 27 juillet 2018 vient éclairer les comportements des jeunes en matière d'accès à l'information. L'actualité continue d'intéresser encore beaucoup les jeunes. En effet 93 % disent s'y intéresser, 15 % vont même se dire « accros à l'information »<sup>52</sup>.

Et uniquement 7 % des jeunes ne s'intéressent pas à l'actualité.

Mais leur lien à l'actualité passe principalement par la numérisphère chez les 15-34 ans : pour 71% d'entre eux, ils consultent l'actualité chaque jour via les réseaux sociaux. L'internet est

---

<sup>52</sup> Médiamétrie, Étude de Médiamétrie pour le ministère de la Culture plus exactement pour de la Direction générale des médias et des industries culturelles (DGMIC) du 27 Juillet 2018 vient éclairer les comportements des jeunes en matière d'accès à l'information, Source : Médiamétrie, Enquête en ligne auprès d'un échantillon de 2000 internautes de 15-34 ans – Novembre 2017.

« pour cette génération, le premier mode d'accès à l'information. »<sup>53</sup>. La tendance à ne s'informer qu'à travers l'internet est très élevée chez les jeunes. Un peu moins d'un tiers 32% des 15-34 ans ne s'informent qu'à travers les réseaux sociaux ou au travers des recherches web<sup>54</sup>.

### ***c) Une relation symbiotique, la numérisphère sait tout d'une personne***

La numérisphère est ainsi présente en de grandes périodes de temps dans une journée humaine, ceci mettant en lumière une relation « symbiotique »<sup>55</sup> selon les termes de Brangier Dufresne et Hammes-Adelé. Cela, car le numérique dépend de nous et nous dépendons du numérique d'après ces auteurs écrit Flora Fischer dans sa thèse « Les normativités des technologies numériques : approche d'une éthique « by design » »<sup>56</sup>.

Ainsi beaucoup de jeunes sont amenés à ne voir l'identité d'un individu qu'à travers les informations présentes sur le web lorsqu'il tape le nom de la personne dans un moteur de recherche. Ces informations sont cependant parcellaires, sont des disposées de façon méliorative par l'intéressé et présentent une face plus sombre lorsqu'elles viennent de ses détracteurs. Cela passe sous silence, invisibilise les informations extérieures au web, donc invisibilise notamment un nombre très important d'informations sur cette personne, particulièrement lorsqu'une longue période de la vie de cette personne se situe dans une époque pré numérique.

Et dans le cas où l'individu de la jeune génération se rend compte que d'autres informations importantes sur une personne se trouvent hors de la numérisphère on peut imaginer qu'il ne les considérera rarement comme importantes, car il estimera que la majorité des humains ne songe même pas à ces informations.

### ***2.2.3 Plus s'exprimer***

---

<sup>53</sup> Ibid.

<sup>54</sup> Ibid.

<sup>55</sup> Éric Brangier, Aude Dufresne, Sonia Hammes-Adelé, « Approche symbiotique de la relation humain-technologie : perspectives pour l'ergonomie informatique », *Le Travail Humain*, 2009/4 (Vol.72), pp. 333-353.

<sup>56</sup> Flora Fischer, *Les normativités des technologies numériques : approche d'une éthique « by design »*, 336 p. Thèse : Philosophie : Université de Compiègne : 2020.

### *a) Partager nos publications à un nombre élevé d'individus*

En effet la recherche sur les médias sociaux estime que nous avons en moyenne dans nos contacts 10 personnes qui étaient nos proches et environ 150 relations composant notre cercle élargi<sup>57</sup> tandis qu'aujourd'hui la personne moyenne a en ligne sur les réseaux sociaux 338 « amis »<sup>58</sup>. Nous avons ainsi l'impression de disposer d'un public, de centaines de personnes qui vont voir nos publications. Peu d'entre elles cependant, à moins que nous ne soyons des influenceurs, vont réellement regarder ce que nous publions.

### *b) Mise en scène de sa vie*

Nous nous voyons au moment même où nous enregistrons la vidéo, nous nous peignons, ou nous dépeignons. Nous faisons attention au décor derrière nous. Nous choisissons la lumière, Nous utilisons des filtres. En Écosse une initiative a même vu le jour qui rejette tous les effets de mise en scène<sup>59</sup>. Il s'agit dans le cadre de cette initiative écossaise de prendre une photo de son existence dans sa plus grande crudité, dans son plus grand naturel, dans son aspect banal et parfois peu reluisant.

L'utilisation très répandue des filtres dans nos photos que nous postons sur les réseaux sociaux numériques amène Camille Gévaudan à estimer que l'identité présentée par exemple sur Facebook devient alors très éloignée de l'identité réelle. Selon elle notre profil « n'est désormais qu'une vitrine ultraléchée, hypercontrôlée, ne reflétant que ce qu'on souhaite y mettre »<sup>60</sup>.

Dans notre mise en scène de nous-mêmes, nous avons importé des techniques venant du marketing selon Alice Marwick dans un but d'augmentation de notre capital social<sup>61</sup>.

---

<sup>57</sup> Robin Dunbar RIM, "Coevolution of neocortex size, group size and language in humans.", *Behavioural and Brain Sciences*, 16: 4, 1993, pp. 681-735.

<sup>58</sup> Aaron Smith, "[What people like and dislike about Facebook](#)", **Pew Research Center**, 2014.

<sup>59</sup> Nicola Love, "My Unfiltered Life' campaign by See Me Scotland argued the airbrushing and editing of real life could also contribute to mental health stigma, with people feeling under pressure to hide their day-to-day struggles with mental health", *Daily Record*, 10 septembre 2016.

<sup>60</sup> Camille Gévaudan, « Facebook : « Journal » d'un passage obligé », *Libération*, 1er février 2012.

cité en Oriane Deseilligny, « La Mémoire Appareillée : Dispositifs Numériques et Écriture de Soi ». *ESSACHESS, Journal for Communication Studies* 5, n°2(10), 22 décembre 2012, pp. 95-105.

<sup>61</sup> Alice E Marwick, *Status Update : Celebrity, Publicity and Branding in the Social Media Age*, Yale University Press, 2013.



La mise en scène de soi était si importante qu'elle a engendré en retour le hashtag « #nofilter » qui signale une image supposément prise, sans aucun filtre ni déformée par quelque filtre.

L'application BeReal dans le même esprit est même allée plus loin, elle envoie un message à l'utilisateur à un moment choisi au hasard par cette même application et celui-ci a 20 secondes pour se prendre ou non en photo. De ce fait l'utilisateur est pris sur le fait, il ne peut se peigner, mettre des cosmétiques, changer de décor, de vêtements, c'est-à-dire qu'il ne peut se mettre en scène. Souvent les individus cherchent à mentir à autrui aussi pour se voir dans l'œil d'autrui. Ils cherchent notamment à s'y voir tel qu'ils voudraient être. Ils se trompent eux-mêmes, réussissent plus ou moins à se créer des illusions sur leur propre personne. Les mises en scène qui sont en réalité des mensonges peuvent avoir des effets négatifs par elles-mêmes, mais aussi de façon indirecte en banalisant le mensonge sur les réseaux sociaux, en banalisant le mensonge dans les échanges interpersonnels

### ***c) Nous nous comparons de plus en plus avec autrui***

Nous avons de plus en plus de contact sur les réseaux sociaux, de ce fait l'homme ayant une tendance naturelle à la comparaison avec autrui, nous nous comparons de plus en plus et cela à un effet assez désastreux sur notre estime de nous-mêmes selon Dan Warrender et Rosa Milne<sup>62</sup>.

Dans le documentaire « #happy la dictature bonheur » le psychanalyste Mickael Stora explique « nous sommes dans une société qui s'est beaucoup idéalisée »<sup>63</sup> qui a mis la barre très haut, d'où la grande difficulté pour l'immense majorité des gens à atteindre un niveau extrême de bonheur et cela les rend malheureux voire très malheureux.

### ***d) Configurer sa vie pour la publier ensuite***

De nombreuses fois non seulement nous nous apprêtons avant de nous prendre en photo en choisissant la meilleure pose, le meilleur angle pour nous mettre en valeur ou mettre en valeur

---

<sup>62</sup> Dan Warrender, Rosa Milne, "How use of social media and social comparison affect mental health", Nursing Times, 2020, pp. 56-59.

<sup>63</sup> Réalisé par Elisa Jadot, Écrit par Elisa Jadot, « #HAPPY : la dictature du bonheur sur les réseaux sociaux », Documentaire, durée : 52 minutes, Diffusé le 28 mai 2021, LCP/La Chaine Parlementaire.

l'environnement où nous nous trouvons, mais nous allons même jusqu'à décider d'un trajet différent pour pouvoir prendre en photo un paysage qui nous semble beau ou intéressant. Cela n'est pas toujours dans le simple but de partager à ceux qui nous suivent l'élégance d'un lieu. Cela peut être aussi l'occasion de montrer le côté non banal, intrigant de notre vie quotidienne. Mais de façon régulière nous nous prenons aussi en photo, ou nous faisons prendre en photo par un ami devant un lieu particulier à un moment particulier, faisant même des détours importants pour cette photo surtout dans le but d'être photographiés à un événement en groupe de loisir qui est éphémère et qui contraint notre agenda. Nous nous imposons certains vêtements, certaines coiffures, et même des sortes de proto-poses pour cette photo un peu extraordinaire, qui est censée transmettre une image bien précise de qui nous sommes, de façon presque spontanée. Nous configurons notre vie pour être ensuite vus dans un certain cadre par ceux qui nous suivent.

***e) Se connecter vite et n'importe où à autrui en fonction de nos centres d'intérêt***

Grâce au numérique on peut aussi enrichir sa vie : les sites de passionnés, les sites de rencontres, les sites de rencontres sportives (pour trouver un partenaire de boxe, de tennis de table ...)

Ces technologies effectivement ont permis des échanges par-delà des distances spatiales très importantes, notamment des échanges vidéo qui sont une forme d'échange à la fois plus proche en apparence de la réalité et plus intime pour des coûts minimales pour l'utilisateur grâce aux logiciels de type Skype. En outre elles ont permis un accès à une masse d'informations infiniment plus importante et de façon incroyablement plus rapide grâce aux moteurs de recherche, ainsi que la possibilité d'être connecté à autrui de façon plus ou moins synchrone, de partager ses opinions, ses photographies, ses sentiments (d'une manière plus ou moins véridique) à un nombre élevé d'individus. Nous pouvons aussi constater que ces outils aussi peuvent nous amener à interagir avec autrui dans la vie réelle du fait de sa proximité géographique et de nos intérêts, de nos besoins, de nos envies (nous pensons ici aussi bien à Tinder qu'à Uber). Nous avons en main un appareil à partir duquel nous pouvons suivant notre désir nous connecter et consulter ou publier du contenu, nous relier à d'autres personnes extrêmement vite.

### ***f) Plus se montrer, comment se montrer***

- Une pression élevée pour être et apparaître comme une personne plus heureuse. Une pression générale s'est aussi exprimée sur les réseaux sociaux : c'est la pression d'apparaître heureux, voire très heureux. Les réseaux sociaux mettent sous la vue de l'utilisateur des photographies de personnes heureuses, joyeuses, épanouies. De ce fait le standard concernant l'humeur que l'utilisateur doit montrer sur ses photographies est une humeur joyeuse, de bonheur. L'utilisateur ne veut pas, dans un comportement humain très majoritairement répandu, sortir de la norme. Le psychologue Randal G Tonks écrit ainsi qu'il existe une très forte pression de transparence. De ce fait nous sommes amenés à nous montrer heureux, plus exactement à nous montrer dans une dynamique qui nous porte vers plus de bonheur, sur un chemin d'amélioration morale. Elle écrit : « Ceci guide les gens vers plus d'ouverture et de visibilité dans leur transformation personnelle, documentée par la technologie et partagée avec les autres pour devenir une personne plus heureuse et meilleure. »<sup>64</sup>. Mickael Stora avance toujours dans le documentaire « #happy la dictature bonheur » qu'il y aurait « presque une tyrannie du bonheur affiché »<sup>65</sup> dans nos sociétés. Dans le but, comme dans le cas de la publicité, de créer le désir d'autrui pour notre situation, pour notre état, pour notre personne, en tout cas le désir d'être à notre place.

Une chose est particulièrement difficile dans cette injonction c'est le fait de devoir saisir les moments où nous sommes les plus heureux. Or cela nous prive en partie de ces moments de bonheur, un moment très heureux est un moment qui normalement se vit. C'est un moment où nous adhérons au monde dans la joie. Le numérique n'en est pas nécessairement exclu : on peut imaginer des personnes en visio-conférence bondissant de joie lorsqu'elles apprennent toutes en même temps une excellente nouvelle pour une des leurs. Ce qui est en outre douloureux avec cette injonction d'apparaître heureux voire très heureux, sur les réseaux sociaux c'est aussi l'impossibilité de dire, de se montrer triste ou très médiocrement heureux, ayant le « blues », lassé ... qui sont autant d'humeurs et d'émotions très importantes pour se connaître, pour se relier au monde et à autrui. C'est une frustration très grande de ne pouvoir s'exprimer particulièrement sur qui nous sommes et devoir mentir sur ce qu'on ressent. Le fait de se présenter toujours très heureux peut créer en outre une illusion d'une vie incroyablement

---

<sup>64</sup> Randal G Tonks, « Changing self in the digital age: The impact of digital technology on the self and person », *International Review of Theoretical Psychologies*, Vol. 1, No. 2, 2021, pp. 243-257.

<sup>65</sup> Ibid.

belle et heureuse là où celle-ci est assez grise quand bien même cette période grise serait très momentanée.

- Nous pouvons avoir tendance à nous montrer comme ayant une vie assez exceptionnelle, très heureuse du fait d'un réflexe de classement très humain observé en sociologie et en économie. L'expérience est la suivante : on considère qu'il y a trois groupes d'élèves, de personnes : ceux avec de bonnes notes, ceux avec des notes moyennes, ceux avec de mauvaises notes. Ceux avec des bonnes notes affichent leur notes, ils correspondent aux gens ayant une vie remplie, et riche ( ou qui sont d'excellents menteurs en arrivant à faire croire cela ), mais cela amène ceux avec des notes moyennes, dans notre cas les usagers des réseaux sociaux qui ont une vie classique, à montrer leurs notes pour prouver qu'ils ne sont pas dans la partie de ceux ayant de mauvaises notes, ici ceux ayant des vies considérées par la majorité des utilisateurs comme assez peu excitantes, et par élimination tout le monde sait alors qui a des mauvaises notes.

***g) Sentiment de se compartimenter et de ne plus se reconnaître (caractère non chronologique des publications)***

- Nous ne montrons certaines facettes de notre personne que d'une façon segmentée. Nous publions des photos, des images, des écrits, des vidéos de façon très libre sur les réseaux sociaux. Et lorsque nous nous promenons dans l'ensemble de nos publications, nous trouvons des contenus séparés très souvent en fonction des réseaux sociaux : plutôt des images stylisées sur Instagram, des activités sociales dont notamment des activités professionnelles sur Facebook, des avis politiques sur X ex-Twitter. En réimaginant notre vie à partir de ces publications, nous avons le sentiment d'être morcelés en diverses parties sans liens très forts entre elles. Le Pierre d'Instagram ne lui semble pas du tout être le Pierre de LinkedIn, et le Pierre de LinkedIn ne semble quasiment rien partager avec le Pierre de Facebook qui ne partage pas grand-chose avec le Pierre de Reddit.

- Se voir imposer le rappel d'une photo passée. Mais le plus déroutant peut être le fait de se retrouver face à une photo de nous-mêmes ou d'un événement festif et léger d'il y a deux ans puis de nous trouver la publication suivante devant un texte d'il y a sept ans où nous exprimions toute notre dépression et notre manque d'allant. Le caractère a-chronologique des publications lui aussi nous donne à voir une image de notre vie sans liens de cohérence, sans liens temporels. Nous pouvons alors avoir le sentiment de ne pas nous reconnaître, d'avoir

une personnalité éparpillée, de ne pas vraiment exister tellement notre vie n'a pas de consistance. Le phénomène de revoir un souvenir de façon inopinée, sans information contextuelle quant à ce souvenir, est tellement étrange que le docteur Ia Elua va même faire une analogie entre les "mind-pops" et des hallucinations schizophréniques. (Elua et al., 2012) »<sup>66</sup>. Ces souvenirs paraissent être à celui qui en fait l'expérience des souvenirs qui ne lui appartiennent pas en propre. Ce qui montre bien une séparation du soi, schizophrène qui vient du grec *skhízô* signifiant « séparer, partager » et *phrén*, « l'esprit ».

La philosophe Serena Ciranna<sup>67</sup> en s'appuyant sur Ruth Page<sup>68</sup>, linguiste spécialiste de la communication numérique, va parler de la métaphore de l'image de soi comme d'un tableau pointilliste pour expliquer que nous avons du mal à nous emparer, à posséder un récit complet de notre identité. Ciranna explique dans sa thèse que cela est dû à la façon dont sont agencés les contenus qui sont « éclatés et disséminés en fragments impossibles à saisir d'un seul regard et encore plus à lire comme des textes unitaires. »<sup>69</sup>.

- Nous laissons énormément de traces dans le numérisphère, de données personnelles. Celles-ci ne sont probablement pas considérées avec suffisamment d'intérêt par les utilisateurs. Ils n'ont en général qu'un regard assez distancié vis-à-vis de ces données même si cette vision est en train de changer notamment depuis que les sites proposent au visiteur s'il souhaite ou non que les cookies du site permettent de l'identifier. Cette légèreté et son caractère inconséquent viennent probablement du fait que « les données personnelles relèvent à la fois de l'être et l'avoir » écrit Philippe Mouron maître de conférences en droit privé à Aix-Marseille Université<sup>70</sup>. Cela, car elles sont « des prolongements de la personnalité des personnes physiques »<sup>71</sup> en montrant des éléments individuels de celle-ci comme ses choix, sa vie intime, la réputation dont elle bénéficie ...

---

<sup>66</sup> Ia Elua, Keith R. Laws, Lia Kvavilashvili, "From mind-pops to hallucinations? A study of involuntary semantic memories in schizophrenia.", *Psychiatry Res.*, 30 avril 2012, 196(2-3), pp. 165-170.

<sup>67</sup> Serena Ciranna, *L'autre moi numérique Les objectivations des usagers en ligne et l'émergence d'une identité personnelle épisodique*, Ecole doctorale de l'EHESS Institut Jean Nicod (ENS-CNRS-EHESS), thèse de Philosophie sous la direction de Gloria Origgi, soutenue le 9 décembre 2022.

<sup>68</sup> Ruth E Page, *Stories and Social Media: Identities and Interaction*, Routledge Studies in Sociolinguistics 3, New York, Routledge, 2012. PAGE Ruth E, *Stories and Social Media: Identities and Interaction*. 1. publ. Routledge Studies in Sociolinguistics 3, New York, Routledge, 2012.

<sup>69</sup> Ibid.

<sup>70</sup> Philippe Mouron, « Pour ou contre la patrimonialité des données personnelles », *La Revue Européenne des Médias et du Numérique*, N°46-47, Printemps - été 2018, pp. 90-96, <https://la-rem.eu/2018/09/pour-ou-contre-la-patrimonialite-des-donnees-personnelles/>

<sup>71</sup> Ibid.

### ***h) Les métadonnées***

Nous devons garder à l'esprit l'importance d'un certain type de données au sein des data numériques. Ce type de données ce sont les métadonnées c'est-à-dire de données portant sur le document. Par exemple une métadonnée concernant une photographie est l'heure à laquelle fut prise cette photographie, ou bien concernant un fichier Excel de bilan comptable la date de dernière ouverture de ce fichier. Un volume absolument immense de ces données est produit chaque jour. Ces données sont cruciales pour retrouver un fichier, pour ordonner une base de données, pour organiser les publicités personnalisées sur les réseaux sociaux, pour en savoir plus sur le profil psychologique d'un utilisateur de ces réseaux sociaux ... Il est d'ailleurs très probable malgré leur manque de communication à cet égard que les plus grands réseaux sociaux et moteurs de recherche ne conservent pas toutes les photographies et vidéos de leurs utilisateurs, en tout cas ils ne les gardent pas longtemps, mais par contre stockent les métadonnées concernant ces fichiers photographiques ou vidéo. Les métadonnées sont absolument cruciales pour comprendre ne serait-ce qu'en partie la psychologie d'un individu. Un grand espoir de nombreuses entreprises du web est de développer dans un futur proche des algorithmes suffisamment puissants pour analyser les volumes immenses de métadonnées dont elles disposent aujourd'hui. La méta donnée est une sorte de donnée supplémentaire, une donnée croisée, très souvent pertinente. En effet, le contenu du fichier qu'est cette photographie de chat est lié au fait que je l'ouvre le plus souvent le jeudi et le dimanche. Le fait que je l'ouvre le plus souvent le jeudi et le dimanche ce fichier additionné au fait que ce soit la photographie d'un chat me donne beaucoup d'information, je comprends mieux à la fois le contenu et le pourquoi des fréquences d'ouverture.

### ***2.2.4 Les affrontements et extrémisations de la numérisphère***

Les lieux de discussion pour beaucoup sont devenus en grande partie des champs de bataille rhétorique, biais de confirmation, accès à des contenus inappropriés pour les plus jeunes.

En outre elles ont une très forte tendance à créer des bulles cognitives c'est-à-dire des zones, des réseaux fermés où ne se retrouvent que des utilisateurs qui ont sur un ensemble de sujets les mêmes opinions. La numérisphère augmente aussi les fausses nouvelles « fakes news » et le harcèlement scolaire.

### **a) Extrémisation du contenu**

Les réseaux sociaux ayant besoin de capter l'attention de leurs utilisateurs utilisent des algorithmes qui favorisent les contenus les plus porteurs, les plus vendeurs. Ce sont généralement des contenus assez extrêmes.

L'homme a une appétence particulière pour le sensationnel en bien ou en mal. Il est donc attiré par le merveilleusement bon, nous pensons ici à des photographies particulièrement attendrissantes de petits animaux, à des performances sportives exceptionnelles. Mais les contenus violents, terriblement cruels, sont aussi plébiscités.

De ce fait ce sont très souvent des contenus brutaux, désespérants qui sont favorisés. Les réseaux sociaux mettent ainsi en avant des contenus très négatifs, qui causent ou entretiennent l'humeur assez noire des utilisateurs. Facebook a remarqué que les modèles qui augmentent la propagation de contenus extrémistes amènent à un plus grand engagement des utilisateurs sur la plateforme que des modèles plus discriminants vis-à-vis des contenus extrémistes<sup>72</sup>. Or c'est bien ce temps passé sur les réseaux sociaux qui déterminent la somme que paiera l'entreprise pour poster une publicité sur le réseau social.

### **b) Biais de confirmation et bulle cognitive**

Les biais cognitifs malheureusement touchent tous les êtres humains quel que soit leur niveau d'étude, leur culture, leur genre ...

- Le biais de confirmation augmenté. Le biais de confirmation est d'après le Conseil National du Numérique un biais « consistant à rechercher systématiquement les informations qui soutiennent » nos « croyances et non celles qui pourraient les réfuter »<sup>73</sup>. Cela impacte aussi la

---

<sup>72</sup> Karen Hao, « How Facebook got addicted to spreading misinformation », MIT Technology Review, 11 mars 2021.

<sup>73</sup> Conseil national du numérique, « Civilisation numérique, ouvrons le débat ! », 25 mai 2022, 124 p, ([https://cnnumerique.fr/files/uploads/2022/Civilisation\\_num%C3%A9rique\\_Ouvrons\\_le\\_debat.pdf](https://cnnumerique.fr/files/uploads/2022/Civilisation_num%C3%A9rique_Ouvrons_le_debat.pdf))

mémoire avec une mémorisation sélective où nous ne nous souvenons que des souvenirs en faveur des théories ou proto-théories auxquelles nous adhérons. Le biais de confirmation peut même aller jusqu'à nous faire provoquer des événements compatibles avec nos croyances. Le biais de confirmation se couple avec la vitesse de l'information et engendre ainsi très rapidement des communautés fermées sur elles-mêmes.

Par exemple si nous croyons que tous les oiseaux ont le bec vert nous allons orienter nos recherches sur internet en tapant sur le clavier « preuves biochimiques que le bec des corbeaux ne peut être que de la couleur verte ». Étant donné que les corbeaux font partie des oiseaux nous allons tomber sur autant de preuves qui vont renforcer notre croyance que le bec des oiseaux ne peut être que vert.

- Le biais d'occultation.

Les théories de la vie quotidienne, qui ne sont en fait pas vraiment des théories scientifiques. On peut imaginer un cas où nous pensons que tous les hollandais sont avares. Et si nous voyons un individu dont nous avons de bonnes chances de penser qu'il est hollandais (très grand, porte un t-shirt de l'équipe nationale des Pays-Bas, avec à la main une boisson que quasiment seuls les hollandais apprécient) qui semble faire de beaux cadeaux à ses amis nous déployons certaines stratégies. Nous pouvons par exemple nier son caractère hollandais en citant un cas très rare d'un ami qui porte un maillot du Cameroun et qui n'est pourtant pas camerounais ou son caractère généreux en disant que cette personne porte des chaussures de telle marque et qu'elle paraît assez jeune donc qu'elle est riche donc que les cadeaux qu'elle fait à ses amis sont en fait bien peu de chose par rapport à sa richesse.

Tant que ce biais ne s'applique qu'à des théories de la vie quotidienne cela reste la plupart du temps peu nocif.

- Le biais du raisonnement rapide ou l'usage du système 1. D'après le prix Nobel d'économie Daniel Kahneman l'être humain face à un problème intellectuel va utiliser soit le système qui est rapide et peu coûteux en énergie soit le système 2 qui est plus long et plus coûteux et que nous utilisons lorsque nous résolvons correctement un problème mathématique<sup>74</sup> <sup>75</sup>. Le système 1 est très utile pour répondre à un assez grand nombre de problèmes mais donne la mauvaise réponse dans les autres cas. Ce qui est néfaste est le fait que l'homme inconsciemment va utiliser le système à des moments où il devrait utiliser le système 2. C'est

---

<sup>74</sup> Daniel Kahneman, *Système 1, système 2. Les deux vitesses de la pensée* ; Flammarion, 2012.

<sup>75</sup> Daniel Kahneman, « The two systems of thinking. », *Scientific American*, 19 Octobre 2011, <https://www.scientificamerican.com/article/kahneman-excerpt-thinking-fast-and-slow>



une faille particulièrement exploitée par la propagande sur internet. Elle s'appuie sur des phrases qui connectées entre elle par notre esprit nous font aboutir à des conclusions fallacieuses. Le raisonnement connectant ces phrases est un raisonnement produit par le système 1. La propagande fait en sorte que notre esprit se croit face à un problème du type pour lequel le système 1 a été créé.

- L'effet de halo. Ce biais cognitif est un biais de simplification. Il consiste à ne percevoir une chose ou un processus uniquement de façon positive si une caractéristique particulière de cette chose ou processus nous semble très positive, il en est de même à partir du caractère négatif d'une caractéristiques qui nous fera alors voir les autres caractéristiques de la chose ou du processus que sous un jour négatif<sup>76</sup>. Ce biais est particulièrement dangereux sur internet car les applications et les sites sont très souvent redoutablement bien réalisés, présentent des fonctionnalités impressionnantes accessibles au début de notre usage du site ou de l'application, ce qui nous fait passer sur certains de leurs défauts majeurs.

- Le biais du statu quo. Selon ce biais nous percevons le changement comme porteur le plus souvent de risques que d'avantages. C'est pourquoi nous nous cantonnons dans de nombreux cas à des solutions, à des processus déjà connus alors que de nouvelles fonctionnalités plus riches, plus faciles, plus efficaces sont activables. Ainsi l'application Snapchat a fortement amélioré son design et cela semble avoir amené à une baisse de 2% de ses utilisateurs quotidiens, ce qui est un chiffre très important pour ce type d'application<sup>77</sup>.

- La bulle cognitive. Nous assistons sur les réseaux sociaux depuis une petite décennie à un enfermement dans une bulle cognitive. Le terme de bulle cognitive vient du terme de bulle de filtre « *filter bubble* » inventé par l'activiste politique et activiste d'Internet, Eli Pariser, à l'époque chercheur émérite à l'Institut Roosevelt, dans le cadre de son livre du même nom en 2011<sup>78</sup>. Les individus se voient proposer par les plateformes du contenu susceptible de leur plaire, donc des opinions similaires aux leurs, l'utilisateur est enfermé dans un réseau qui le conforte fortement l'enfermant même dans une et une seule vision du monde. La bulle cognitive peut être particulièrement dangereuse en nous faisant croire encore plus à des opinions erronées ou encore bien plus éloignées de la vérité que les opinions les plus robustes.

---

<sup>76</sup> Pamela Briggs, Lesley Fishwick, Peter Richard Harris, Elizabeth Sillence, "Trust and mistrust of online health sites", Avril 2004, Conférence: Proceedings of the 2004 Conference on Human Factors in Computing Systems, CHI 2004, Vienna, Austria, 24-29 Avril, 2004, doi : 10.1145/985692.985776

<sup>77</sup> Ashley Carman, "Snapchat's redesign cost it millions of users", The Verge, 7 Août 2018, <https://www.theverge.com/2018/8/7/17661878/snapchat-earnings-q2-2018-results-redesign>

<sup>78</sup> Eli Pariser, *The filter bubble: What the Internet is hiding from you*, Penguin UK, 2011.

Cela peut augmenter en outre notre croyance en des systèmes de raisonnement défectueux comme ceux qui nous font croire à ces opinions que valident nos réseaux sociaux, et augmenter aussi notre croyance de façon déraisonnable en nos capacités cognitives propres. De plus ces biais peuvent amener à croire des théories pseudo scientifiques et avoir alors des conséquences sur la santé physique et mentale extrêmement graves.

Un autre danger des biais est le fait non seulement de rester avec des systèmes de raisonnement très imparfaits mais aussi dans le même mouvement de ne pas adopter d'autres systèmes de raisonnement plus efficaces pour certains domaines de nos vies.

### ***c) Radicalisation***

On assiste aussi à un phénomène de radicalisation politique ou communautaire, car les contenus extrêmes comme nous l'avons vu sont favorisés, les publications de l'utilisateur sont rapidement visibles et il est quasiment obligé de choisir un camp. Cette radicalisation peut présenter une autre conséquence néfaste en plus de la fermeture d'esprit en amenant à des passages à l'acte. On pense entre autres aux épidémies de lynchage numérique qui touchent tout particulièrement les jeunes générations de façons très violentes et qui sont parfois suivies d'attaques physiques sur ces mêmes victimes.

### ***d) Nous développons moins notre esprit critique***

Le numérique a une tendance aussi à ébrécher l'esprit critique, à le diminuer chez les étudiants. D'après Guillaume Dumas, titulaire de la chaire IVADO (Institut pour la Valorisation des Data) en intelligence artificielle et santé mentale, les étudiants ont une grande facilité d'accès aux solutions en cherchant dans la numérisphère, ou bien en allant directement vers la fin du fichier de cours envoyé par le professeur. Ainsi ils ne se portent pas assez sur le phénomène de réflexion qui a permis cette solution. Et donc ils finissent par ne plus faire à leur esprit un travail de réflexion, ne s'habituent plus à chercher les causes, les raisons d'un savoir. Cela les amène alors à ne pas stimuler assez leur esprit critique. Cela amène donc les usagers du web à ne pas questionner les contenus qui leur sont proposés même lorsque ceux-ci semblent particulièrement étranges et peu probables, ces utilisateurs n'ont plus l'habitude d'utiliser leur sens critique.

### ***e) La vitesse des échanges empêche souvent le recul***

Nous échangeons avant le numérique bien évidemment déjà sur ce que nous avons lu, entendu à la radio, vu à la télévision. Mais les traces de nos échanges n'étaient pas écrites, disponibles et nos échanges étaient beaucoup plus lents. Il y avait un temps où pouvait se déployer l'interprétation. Il existait une période qui mettait du temps entre la perception de telle ou telle position et notre réponse. Durant cette période nous pouvions envisager un autre point de vue.

### ***f) Une forme de communautarisation : la désynchronisation, puis la re synchronisation***

Une désynchronisation est amenée par le numérique. Bernard Stiegler mettait cela en avant avec l'exemple du journal de vingt heures. Auparavant, à vingt heures, quasiment tous les esprits des Français étaient synchronisés sur les paroles du présentateur de la télévision. Ceci n'est plus le cas aujourd'hui où chacun est sur son écran potentiellement en train de regarder une chose différente. Mais nous pouvons actuellement penser que s'effectue une re synchronisation des esprits beaucoup plus forte en tout cas concernant des événements brutaux, massifs. En effet les individus qui se ressemblent sont sur les réseaux sociaux et suivent les mêmes sources d'informations, attirés notamment par des notifications qui leur arrivent en même temps sur leurs réseaux sociaux.

### ***g) Les réseaux sociaux tendent à engendrer des humeurs négatives***

La psychologue Melissa G Hunt et trois de ses collègues ont ainsi publié une étude en 2018<sup>79</sup> où ils s'interrogeaient sur un effet causal de l'utilisation des réseaux sociaux sur le sentiment de bien-être de leurs utilisateurs. Il s'agit d'une étude expérimentale pour étudier la possibilité que les réseaux sociaux aient un effet causal sur le bien-être de leurs usagers. Les chercheurs

---

<sup>79</sup> Melissa G Hunt, Rachel Marx, Courtney Lipson, Jordyn Young, « Fini le FOMO : limiter les médias sociaux réduit la solitude et la dépression », *Journal of Social and Clinical Psychology* 37(10), Publié en ligne décembre 2018, pp. 751-768.

ont étudié un groupe de 143 étudiants de l'Université de Pennsylvanie pendant une semaine sans leur donner de consignes. La semaine de surveillance a été suivie par l'assignation à des étudiants choisis au hasard de n'utiliser Facebook, Instagram et Snapchat que 10 minutes par jour pour chaque plateforme. L'assignation portait sur une période de trois semaines. Le deuxième groupe gardait son usage habituel des réseaux sociaux. Le groupe à usage limité sur une période de trois semaines a exhibé une réduction significative des marques de sentiment de la solitude et de dépression par comparaison avec le groupe témoin. Il semble donc d'après les chercheurs que procéder à une limitation dans l'usage des réseaux sociaux à 30 minutes par jour amène à une amélioration importante du bien-être.

### **2.2.5 L'attention**

#### **a) Définition**

Nous emploierons la définition de l'attention donnée par Bernard Stiegler dans *Ars Industrialis*. L'attention est donc selon lui « une modalité de la conscience ; toute conscience n'est pas attentive, mais toute attention est consciente ; elle est ce qui saisit (et donc constitue) l'objet de la conscience. »<sup>80</sup>. Le philosophe souligne ensuite l'importance de l'attention, car « [...] La formation de l'attention est toujours à la fois psychique et sociale »<sup>81</sup>.

D'après Bernard Stiegler l'attention est en même temps une action du psychisme, un affect psychologique et une action sociale. Elle est aussi bien un acte de perception ou de cognition comme lorsque nous sommes attentifs, qu'un acte relevant de l'éthique, comme un acte pratique quand nous faisons attention à quelqu'un par exemple<sup>82</sup>. Cela est particulièrement intéressant, car il nous montre que la modulation de l'attention peut ainsi affecter notre comportement en société.

#### **b) Économie de l'attention**

---

<sup>80</sup> *Ars Industrialis*, « Attention », écrit par l'association *Ars Industrialis*, association internationale pour une politique industrielle des technologies de l'esprit, (<http://arsindustrialis.org/attention>).

<sup>81</sup> *Ibid.*

<sup>82</sup> *Ars Industrialis*, « Attention », *op. cit.*

Maintenir des sites en fonctionnement nécessite des frais très importants. Ne voulant pas dans leur immense majorité faire payer leur service à leur utilisateur, les grandes plateformes se sont adaptées en devenant des lieux où s'affichent des publicités. Les entreprises savent le nombre très important d'utilisateurs sur les réseaux sociaux et donc sont prêtes à payer de grandes sommes pour être présentes sur ces plateformes. Les plateformes ont donc intérêt à garder les utilisateurs le plus longtemps possible sur leur réseau. Elles cherchent à capter et à garder l'attention des utilisateurs c'est ce qui est appelé l'économie de l'attention.

C'est ce que décrit Philippe Chantepie spécialiste de la culture à l'ère du numérique : « (...) les économistes parlent du déplacement de la rareté vers l'attention à l'âge du web 2.0 : la difficulté concerne moins l'accès à la production de contenus que de susciter l'attention parmi un grand nombre de contenus.»<sup>83</sup>.

### ***c) Baisse de l'attention et de la concentration***

L'attention n'est pas perdue, elle n'est jamais complètement perdue.

En effet l'attention est toujours là ... mais dispersée selon Katherine Hayles, professeur de littérature, spécialisée dans les humanités numériques. Voici ce qu'elle dit d'après le rapport du Conseil National du Numérique : « Cette distinction recoupe celle proposée par Katherine Hayles, entre « attention profonde » et « hyper-attention ».

Les individus qui utilisent beaucoup la numérisphère voient diminuer leur capacité de se concentrer longtemps sur un et un seul objet ou problème, c'est-à-dire qu'ils voient diminuer leur attention profonde. Ils paraissent alors développer une « hyper-attention » c'est-à-dire une attention dispersée qui saute d'un objet à l'autre, qui s'occupe de plusieurs objets sur une même plage de temps. Or les solutions de problèmes, la cohérence d'une pensée et les idées nouvelles viennent le plus souvent de moments d'attention profonde. L'hyperattention crée des personnes très réactives, mais qui ont de grandes difficultés à travailler profondément un

---

<sup>83</sup> Philippe Chantepie, « Web 2.0 : les économies de l'attention et l'insaisissable internaute-hypertexte », *Esprit*, n° 353, 2009, pp. 107-127.

dossier par exemple et qui sont généralement, du fait de cette attention, dans une demande de sollicitation constante de leur esprit et dans un état d'impatience<sup>84</sup>.

### ***d) Fixation sur un et un seul sujet : l'attention peut être aliénante***

Nous devons cependant nous garder de voir l'attention seulement comme un phénomène positif. En effet l'attention peut être aliénante : Yves Citton, professeur de littérature et archéologue des médias, écrit ainsi que « L'attention peut être une aliénation »<sup>85</sup>. Citton explique qu'il nous est parfois vital d'être distrait, car cela nous permet de sortir du processus en cours, de nous « retirer du jeu. »<sup>86</sup>. Il pense ainsi qu'il est à certaines occasions absolument essentiel de ne plus avoir l'attention captée par les médias, enchaînée aux spectacles et aux personnes, envers qui nous sommes dans un effet de fascination, qui provoquent chez nous une véritable obsession à leur égard<sup>87</sup>. Il serait ainsi bénéfique d'après Citton de savoir rêver et pour cela nous devons clore nos yeux ou nous éloigner physiquement du bruit du monde, de prendre une pause, afin de donner à la situation, aux questions, des réponses provenant de pensées en nous qui viennent d'un flux ancien de réflexions où elles se sont superposées<sup>88</sup>. Le numérique ne représente pas un danger si grand du fait qu'il nous incite à rêver, à être dans un état finalement bénéfique de distraction ce qui est indispensable pour la réflexion. Il est dangereux en ce qu'il bloque et notre attention et notre possibilité de rêver ou d'imaginer, car en cherchant à capter notre attention dans le but de la valoriser économiquement, il nous fait nous adonner à des actions qui deviennent en quelque sorte toutes semblables<sup>89 90</sup>. Dans le cadre du numérique actuel, nous pensons à une attention captée par un contenu choquant comme il en existe beaucoup sur la toile, et l'esprit reste rivé sur cette image, sur ce commentaire très violent. Au vu du caractère extrême des contenus privilégiés par les

---

<sup>84</sup> Conseil national du numérique, « Votre attention, s'il vous plaît ! Quels leviers face à l'économie de l'attention ? », janvier 2022,

[https://cnnumerique.fr/files/uploads/2022/Dossier%20Attention/CNNum\\_Votre\\_attention\\_s\\_il\\_vous\\_plait !\\_Dossier\\_VF.pdf](https://cnnumerique.fr/files/uploads/2022/Dossier%20Attention/CNNum_Votre_attention_s_il_vous_plait !_Dossier_VF.pdf)

<sup>85</sup> Yves Citton, « Il n'y a pas une, mais une multitude d'attentions, et toutes ne se valent pas. », « L'Insaisissable Attention À l'Autre », Visions solidaires pour demain, Editée par la Fondation Cognacq-Jay, n°3, Propos recueillis par Ariel Kyrou, 1er octobre 2019, pp. 14-15.

<sup>86</sup> Ibid.

<sup>87</sup> Yves Citton, « L'attention à l'autre est l'un de nos défis majeurs », Usbek & Rica, Entretien avec Yves Citton, 19 novembre 2018.

<sup>88</sup> Yves Citton, op.cit.

<sup>89</sup> Ibid.

<sup>90</sup> Ibid.

algorithmes des réseaux sociaux nous pouvons donc restés bloqués sur une image, sur une remarque bien après le fait de l'avoir vu et d'avoir fermé l'outil sur lequel nous nous le sommes vu proposé.

### ***e) Captation de l'attention par des mécanismes psychologiques***

Cette attractivité des réseaux sociaux est permise par des mécanismes psychologiques connus dont le plus puissant est l'autocréation et auto distribution de la dopamine. D'après Daniele Zullino, chef du service d'addictologie des hôpitaux universitaires genevois, il y a une très grande force des signaux envoyés au cerveau par les outils numériques. Le neurologue Mathieu Anheim du CHU de Strasbourg explique cela ainsi : la dopamine joue un rôle clé dans l'apprentissage par une récompense en plaisir, cette hormone procure du plaisir. Bénéficier d'un "like", avoir d'un nouvel ami et autres phénomènes sur les réseaux sociaux, amènent à ce que de la dopamine nous soit délivrée par notre propre corps. Ce sont des récompenses rapides. Et celles-ci renforcent notre affection pour les réseaux sociaux. Nous allons ainsi utiliser encore plus automatiquement en quelque sorte ces réseaux sociaux<sup>91</sup>.

### ***f) Moins d'attention d'où moins de dialogue intérieur***

Notre attention se disperse et quand elle se disperse dans des morceaux d'hyper attention nous ne sommes pas en train de réaliser une tâche, nous ne sommes pas pris dans une démonstration intellectuelle, happés par la beauté d'un film. Mais nous ne sommes pas non plus allongés sur notre lit ou dans l'herbe à rêver, à percevoir nos sensations, à percevoir l'ennui qui monte et qui reste en nous. Nous sommes moins attentifs à nous-mêmes et surtout nous sommes pris par les informations, les contenus qui continuent nous demandent que nous leur consacrons de l'attention. Ainsi sur ces plages de temps libre, de loisir, nous développons l'habitude de rester sursollicités par la numérisphère. Sur ces plages nous ne trouvons pas devant le fait de nous ennuyer et alors soit d'inventer soit de nous retrouver face à nous-mêmes. Or une bonne partie des dialogues intérieurs que nous pouvons avoir dans

---

<sup>91</sup> Françoise Laugée, « « Génération-écrans » : une addiction programmée ? », La Revue Européenne des Média, et du Numérique, n°45, Hiver 2017-2018., (<https://la-rem.eu/2018/05/generation-ecrans-une-addiction/>).

notre vie a lieu dans ces moments-ci, phagocytés actuellement par les nouveaux outils numériques.

### ***2.2.6 Des oublis concernant le numérique et venant du numérique***

#### ***a) Oubli de l'architecture sous-jacente complexe de tous les phénomènes numériques***

- Un et un seul facteur. Le numérique a probablement aussi accentué la pensée qu'un et un seul facteur joue pour maintenir le système en état de marche, et pour amener une révolution dans ce même système. À intervalles assez réguliers nous nous voyons expliquer que tout le numérique dépend quasiment uniquement de tel langage de programmation, d'où toute évolution où révolution concernant les domaines traités par ce des logiciels doit venir de ce langage. Et non pas d'une modification coordonnée entre un changement dans l'algorithme implémenté par ce logiciel et la façon d'échanger des données concernant ces domaines.

- Un oubli de la matérialité sous-jacente à l'existence et au fonctionnement du numérique. Le numérique produit aussi un oubli de la matérialité sous-jacente à son existence à ses fonctionnements. En témoigne l'équation établie entre numérisation et dématérialisation. Où sont les données ? Elles sont dans le cloud, le nuage. C'est immatériel, propre, éthéré. Cela alors que des serveurs immenses, nécessitant des quantités tout aussi immenses d'électricité et produisant de gigantesques quantités de chaleur qui doit être évacuée, sont nécessaires, que ce soit pour le stockage de données ou bien le traitement de ces données. Le numérique miniaturisé continue de nous entretenir dans cette croyance, car on nous montre à quel point de petits appareils comme les smartphones peuvent contenir de gigantesques quantités de livres et de chansons. Un des problèmes dans cette constatation est que le numérique génère lui-même de formidables quantités de données. Ce qui nécessite certes non pas des smartphones qui sont de toute manière dépendant d'immenses serveurs pour accomplir certaines tâches, mais bien de colossaux serveurs démesurément consommateurs en électricité et producteurs de chaleur en des proportions immenses, défi écologique majeur comme nous le signalent de nombreux ingénieurs et biologistes. Le numérique aussi avec son côté immatériel nous amène à le penser propre écologiquement parlant or des terres rares sont absolument nécessaires à son fonctionnement et leur extraction a un coût écologique tout à



fait élevé, sans compter la tendance des êtres humains à vouloir à intervalles réguliers un nouveau smartphone.

- Un oubli du grand nombre de phénomènes faisant exister et vivre le numérique

Nous répondons à cette complexité et nous la cocréons. Le design du site web, des icônes représentant autant de fichiers et de dossier ... cachent l'enchevêtrement complexe et technique qui permet à ce site d'exister et d'être modifié par des utilisateurs, ou à l'ordinateur de gérer correctement ces fichiers et dossiers. Cela n'était pas le cas concernant beaucoup d'objets non numériques, pensons par exemple au moteur assez complexe d'une voiture particulière : le mécanisme sous-jacent est difficile à comprendre et il apparaît difficile à comprendre.

- Un oubli du pouvoir des États, des entreprises de télécommunication. Le sentiment de tout pouvoir dire est aussi un effet du numérique. Nous pouvons avoir grâce à lui le sentiment d'une liberté quasi infinie, en oubliant la puissance des moteurs de recherche, des états, des fournisseurs d'accès qui peuvent moduler notre perception de la numérisphère ou même supprimer notre échange avec la numérisphère.

- Le numérique dépend des interactions humaines. Nous devons garder à l'esprit durant notre réflexion sur le numérique le fait que celui-ci est profondément culturel au sens de rempli, fait par des interactions humaines porteuses de sens. Le numérique n'existe finalement qu'à travers des pratiques humaines : maintenance du hardware par des techniciens, rémunération de ces techniciens par des états ou des entreprises. À un autre niveau, les réseaux sociaux n'existent que par les passions humaines, les mails et tous les autres contenus numériques ne reçoivent leur sens que lorsqu'ils sont perçus par un esprit humain, sans cela ils restent des suites de 1 et 0, les virus informatiques découlent de l'appât du gain ou de la croyance en une idéologie, dans un but militaire, au service d'un gouvernement. Nous pouvons ici mentionner de nouveau la distinction que fait Milad Doueihi entre numérique et informatique. Selon lui le numérique est plutôt dans l'interaction, dans le domaine culturel contrairement à l'informatique qui serait plutôt du côté de l'industrie principalement occupé à collecter et à manipuler des données<sup>92</sup>.

Les réseaux sociaux par exemple dépendent aussi profondément sur le plan technique d'une coordination humaine. Il ne faut pas oublier le caractère en quelque sorte décentralisé des réseaux sociaux écrivent l'informaticien Serge Abiteboul et le juriste Jean Cattan. D'après Abiteboul et Cattan les principaux réseaux sociaux d'aujourd'hui se basent en effet

---

<sup>92</sup> Milad Doueihi, « L'identité à l'ère des Digital Humanities ... », op. cit., pp. 33-52.

sur « la distribution des calculs et des données sur un nombre massif d'ordinateurs, chacun de puissance somme toute modeste. »<sup>93</sup>. Cela nécessite préalablement des échanges humains d'une grande technicité, d'une immense précision pour permettre à l'application numérique d'augmenter le nombre de ses utilisateurs, ce qui est difficile avec les supercalculateurs nous expliquent Abiteboul et Cattan.

### ***b) Oublis de caractéristiques des phénomènes externes au numérique***

- Un « oubli » de la réalité. La réalité simulée numériquement semble véreuse, aussi vraie que la réalité « réelle ». Nous risquons ainsi de nous laisser emporter par ce monde virtuel qui malgré son réalisme n'est pas le monde hors ligne. La représentation en 3 D est magnifique, claire et souvent porteuse d'informations essentielles quant à un objet physique, mais cela nous fait oublier notre méconnaissance de bien des fonctionnements de la matière. Nous ne connaissons pas tout de cet objet qui a été scanné contrairement à ce que sa représentation en trois dimensions nous incite à croire.

- Un « oubli » du terrain. Nous risquons d'oublier le terrain. Par cela nous pensons à un primat extraordinairement important donné tantôt à tel langage de programmation, à des protocoles d'intelligence collective, à la cybersécurité, à l'intelligence artificielle, qui amène à penser qu'un et un seul facteur détermine le numérique.

Et nous pensons probablement trop souvent qu'en investissant du temps, de l'argent et de la formation le pays verra ses capacités, sa puissance en intelligence artificielle augmenter de façon linéaire par rapport à ce temps et à cet argent.

- Un oubli de la nécessité du professeur, la culture du tutoriel. La culture du tutoriel est aussi une conséquence du numérique. Ces courtes vidéos sont autant de guides pour développer ou d'améliorer une capacité, ils donnent des conseils de maquillage, pour mieux dormir, de karaté, de bricolage ... et qui pour certaines nous apportent réellement des avancées dans notre compréhension de la science ou de l'art que nous appliquons. D'autres sont en fait des vidéos qui nécessitent des années de pratique préalables afin d'avoir des bases de l'art ou de la science que nous souhaitons mieux maîtriser. En outre certains raccourcis permettent d'atteindre certaines capacités dans l'exercice d'un art, d'un savoir-faire, mais vont heurter et empêcher la compréhension profonde et le mouvement d'apprentissage de cet art ou de ce

---

<sup>93</sup> Serge Abiteboul, Jean Cattan, Nous sommes les réseaux sociaux, Odile Jacob, 7 septembre 2022, 256 pages, p. 36.

savoir-faire qui doit passer par certains chemins quand bien même ceux-ci pourraient prendre un temps important.

## ***2.2.7 La puissance du numérique et les croyances qu'elle engendre***

### ***a) Un monde transparent***

Le numérique a aussi amené la croyance que le monde entier des lieux habités par les humains et des comportements humains était transparent pour qui possédait assez de puissance de calcul et les bons logiciels. Selon cette croyance l'homme était parfaitement quantifiable et prédictible par la machine. Nous pouvions savoir et prédire ce qu'allait ressentir et faire tel humain. Or nous ne pouvons que rarement prédire précisément ce que va ressentir chaque individu ni ce qu'il va faire. Et nous n'arrivons que rarement à anticiper les interactions humaines qui en retour ont un effet sur les sentiments, les désirs et les visions du monde de chaque individu. L'informatique plus particulièrement les logiciels se basant sur le « big data » ont tracé des corrélations très importantes entre certains facteurs sur de grandes populations humaines, mais ces corrélations sont rarement de véritables liens de causalité et font rarement sens dès qu'un groupe de chercheurs essaie d'y introduire une dimension explicative, essaie de voir les motivations, les réflexes, les pensées qui ont abouti à une modification d'un des facteurs.

### ***b) Penser que tout peut être mis sous forme d'un algorithme***

Le numérique amena aussi, dans son aspect intelligence artificielle, la croyance que tout ce qui nous semble formalisable peut être écrit sous la forme d'un algorithme donc reproductible par un ordinateur. Les avancées dans l'IA en particulier dans des domaines jusqu'alors réservés aux humains tels que la reconnaissance visuelle de formes, le dessin, faire un résumé de qualité qui réponde à une question avec Chatgpt ont accru cette croyance. Un effort d'éducation assez précoce serait peut-être bénéfique afin de laisser la porte à un scepticisme fécond quant à la capacité de tout mettre en chiffre et traiter par de algorithmes.

***c) Penser l'esprit selon le numérique, penser que tout chose est une donnée (au sens de datum), que tout est numérisable.***

Le numérique porte en lui la tentation de penser l'esprit selon des métaphores numériques, notamment en s'inspirant des réseaux de neurones formels, nous fait penser parfois que nous pouvons évaluer celui-ci en termes de puissance de calcul, de mémoire vive ...

Cela nous amène à établir une équivalence entre un changement de paradigme et un changement de logiciel, de point de vue. Cela nous fait penser les perceptions et les connaissances comme des données d'entrée (*input*) et les solutions comme des données de sortie (des *output*), de penser l'apprentissage comme l'apprentissage d'une intelligence artificielle et le raisonnement comme un calcul. Et cela a pu amener à considérer le fonctionnement de la mémoire humaine comme étant le même que celui d'une mémoire électronique.

Cela alors qu'une donnée en tant que contenu formaté est d'après Bruno Bachimont « la plus petite partie manipulable de l'information comme contenu formaté. »<sup>94</sup> Une donnée de ce fait n'est pas nécessairement une connaissance.

***d) Le remplacement de l'homme***

Nous avons tort de penser les outils numériques comme allant remplacer l'homme dans toutes ces tâches, notamment dans ces tâches intellectuelles et plus précisément dans ses tâches intellectuelles les plus créatives comme la recherche.

- La fin de la théorie mise en avant par Anderson. Nous pensons ainsi, vu les prouesses que produisent les machines numériques en termes de résolution de problèmes et de prédictions, qu'il n'y a plus réellement besoin dans la démarche scientifique de théorie. C'est la fin de la théorie selon Anderson<sup>95</sup> : les ordinateurs, avec les algorithmes implémentés par les logiciels, trouveront les corrélations puis établiront des liens de causalité et nous serons dispensés de créer, réfuter, modifier des théories. Seuls seront nécessaires des masses immenses de données et les bons logiciels pour les traiter. Dans le meilleur des cas, le chercheur aura pour

---

<sup>94</sup> Bruno Bachimont, « Le numérique comme milieu : enjeux épistémologiques et phénoménologiques. Principes pour une science des données », Interfaces numériques, Volume 4 n° 3, 2015, pp. 385-402.

<sup>95</sup> Chris Anderson, « The End of Theory : The Data Deluge Makes the Scientific Method Obsolete », Wired magazine, 23 Juin 2008, <https://www.wired.com/2008/06/pb-theory/>

seul travail d'améliorer la machine le *hardware* c'est-à-dire la partie matérielle, et le *software* c'est-à-dire la partie logicielle. Cependant un lien de causalité se trouve dans le cadre d'un modèle ou d'une théorie, ces théories sont de création humaine, avec leurs hypothèses et leur partialité que la machine n'arrive pas et probablement n'arrivera jamais à créer.

La fin de la théorie mise en avant par Anderson finalement s'est avérée être une peur démesurée, car les scientifiques, même s'il leur est de plus en plus utile de savoir comment fonctionnent leur logiciel, restent les seuls à donner du sens, à créer, à faire des prédictions, à considérer tel évènement comme la réfutation de telle théorie, à essayer d'explicitier leur théorie à leurs collègues chercheurs. En outre toutes ces dimensions sont imbriquées les unes dans les autres ce qui rend un remplacement total des scientifiques par des intelligences artificielles probablement impossible. Pierre Lévy écrit ainsi que des théories, des hypothèses dont on n'est absolument pas assurés de la validité sont ainsi absolument nécessaires au choix des données pertinentes, ainsi qu'à leur catégorisation.

- L'IA et l'emploi. Michel Serres dans ses échanges avec Bernard Stiegler est optimiste quant aux conséquences du développement des IA : il estime ainsi qu'elles automatiseront des tâches intellectuelles nécessitant peu de créativité et ne stimulant que très peu la créativité. Serres estime qu'ainsi le scientifique et le travailleur dans une entreprise disposeront de plus de temps et de plus d'énergie pour faire des travaux réellement créatifs<sup>96</sup>. Une des questions majeures reste sans réponse actuellement : quelle sera environ la différence entre le nombre d'emplois supprimés par les intelligences artificielles et le nombre d'emplois créé par ces mêmes intelligences ? La question de la manière dont la société va se reconfigurer en vue d'amortir l'impact des intelligences artificielles dans le monde du travail est aussi une question capitale.

Il est difficile d'anticiper les secteurs les plus touchés. Dans les années 70 certains spécialistes de l'IA pensaient que le métier d'avocat ou le fait d'établir un diagnostic de médecine générale allaient être effectués d'ici peu par des machines.

### ***e) L'information est différente de la connaissance***

---

<sup>96</sup> Michel Serres et Bernard Stiegler, « Pourquoi nous n'apprendrons plus comme avant », Philosophie Magazine, intégrale de l'entrevue, animation Martin Legros, août 2012, rendue disponible en vidéo sur le site de Philosophies.TV, [https://www.youtube.com/watch?v=\\_7BYkxmITMk](https://www.youtube.com/watch?v=_7BYkxmITMk)

Une mauvaise équation qui identifie une information à une connaissance est aussi le fruit du numérique. Cette mauvaise équation souvent assimile « donnée » à « information ».

Les données sont différentes des informations et celle-ci le sont des connaissances.

Bruno Chaudet spécialiste de l'information et de la communication insiste dans son explication sur la notion d'interprétation qui fait la différence entre information et donnée « (...) une information est par définition une donnée interprétée. En d'autres termes, la mise en contexte d'une donnée crée de la valeur ajoutée pour constituer »<sup>97</sup>.

Chaudet montre en outre ce qui fait la différence entre information et connaissance : « On peut considérer la connaissance comme une information comprise, c'est-à-dire assimilée et utilisée »<sup>98</sup>. Une information ne fait sens que dans un ensemble. Mais il faut garder à l'esprit, nous dit la philosophe des sciences Isabelle Drouet, le lien entre connaissance et données au sens où une hypothèse est toujours sous-jacente à un ensemble de données, il n'existe de données que pour des hypothèses, uniquement dans le cadre d'une hypothèse<sup>99</sup>.

La philosophe Anne Alombert précise encore la différence entre données, informations et connaissances en s'attardant sur ce que c'est qu'apprendre. Elle explique ainsi qu'apprendre est un échange entre des êtres vivants au travers de supports et le fait d'interpréter personnellement les traces qui sont sur le support<sup>100</sup>. Il ne s'agit pas selon Alombert de traiter des données ou de trouver des constantes<sup>101</sup>.

## 2.2.8 Modifications du temps et de l'espace

### a) Description

Le monde social abstrait n'est pas le tout de notre monde social. Le monde social actuel grâce au numérique passe outre les limites du temps et de l'espace. Michelle A Willson politiste de

---

<sup>97</sup> Bruno Chaudet, « Donnée, information, connaissance », 30 mars 2009, (<https://brunochaudet.wordpress.com/2009/03/30/donnee-information-connaissance/>)

<sup>98</sup> Ibid.

<sup>99</sup> Isabelle Drouet, « Qu'est-ce qu'une donnée ? » - (Université Paris-Sorbonne), Philosophe des sciences, vidéo publié le 7 février 2019, interview réalisée lors du VIIe Congrès de la Société de Philosophie des Sciences qui s'est déroulé du 4 au 6 juillet 2018 à Nantes, est proposée dans le cadre du programme DataSanté. <https://www.youtube.com/watch?v=N9sOKm9xx3Y>

<sup>100</sup> Anne Alombert, « « Panser » les écrans et les esprits : éducation et attention en milieu numérique », The Conversation, 15 décembre 2021.

<sup>101</sup> Ibid.

l'internet nous présente l'explication de cela par le spécialiste des médias Marshall Mac Luhan selon qui « nous sommes passés d'un espace intime et subjectif à un espace visuel qui permet détachement et objectivité »<sup>102 103</sup>.

En effet, voyons tout, ou une immense partie de notre vie sous la forme de fichiers et dossiers dans nos ordinateurs, de photos à l'intérieur de nos smartphones, un nombre très important de nos échanges humains sont immédiatement visibles, à portée de mains en allant sur notre boîte mail ou dans nos sms.

### ***b) L'accélération***

Nous perdons une unité de temps et d'espace dit Michelle A Willson. Le sociologue expert de la surveillance David Lyon<sup>104</sup> écrit ainsi que nous ne passons pas uniquement à plus de vitesse, mais à des possibilités d'accélération comme sur commande<sup>105</sup>. Nous nous demandons alors où nous en sommes. Cela est probablement dû à notre possibilité d'échanger avec des personnes très éloignées de chez nous et ainsi d'accomplir trois rendez-vous au lieu d'un seul sur la même plage de temps ou bien encore à cause du fait de devoir nous lever plus tôt pour échanger dans un cadre professionnel avec une personne située sur un autre fuseau horaire.

### ***c) Conséquences sur le lieu de vie***

Le sujet humain va s'insérer différemment dans les groupes d'hommes, car la conception que nous avons du lieu de vie est fortement modifiée écrit Franck Debos<sup>106</sup>. En effet d'après lui le lieu de vie est modifié du fait de notre possibilité de nous relier à autrui, à des espaces de travail, à des espaces de loisir en de très nombreux lieux du globe parfois très éloignés les uns

---

<sup>102</sup> Marshall McLuhan, *Understanding media : The extensions of man*, MIT press, 1994.

<sup>103</sup> Michelle A Willson, *Technically together : Rethinking community within techno-society*, Peter Lang., 2006.

<sup>104</sup> David Lyon, *The culture of surveillance : Watching as a way of life.*, Polity Press., 2018., p. 167 cité dans Tonks, « Changing self in the digital age : The impact of digital technology on the self and person », *International Review of Theoretical Psychologies*, Vol. 1, No. 2, 2021, pp. 243-257.

<sup>105</sup> Nora Young *The virtual self : How our digital lives are altering the world around us*, McClelland & Stewart, 2013.

<sup>106</sup> Franck Debos, « Les relations numériques individu-marque », *Document numérique*, 2007/3 (Vol. 10), Éditions Lavoisier, 2007, pp. 63-73.

des autres<sup>107</sup>. Nous pouvons alors nous interroger sur la nature et les limites des murs du bâtiment de l'entreprise, de l'appartement, de la bibliothèque, du collège, du lycée. Nous sommes donc amenés plus ou moins consciemment à nous questionner sur les limites du lycée si dans notre chambre nous nous connectons aux documents envoyés par le professeur, à nous demander où commence le club de sport quand nous sommes dans ce lieu, mais regardons un email professionnel.

#### ***d) L'utilisateur reste néanmoins dans une certaine temporalité***

L'utilisateur n'est pas totalement en dehors du temps intersubjectif au sens où une bonne part des « amis » sont en général sur le même fuseau horaire et dans un espace géographique commun (celui de tel ou tel type de quartier du fait que les relations sont assez souvent intraclasse sociale). Mais il est vrai que son avatar, sa représentation, sa réputation sont en principe sujets à commentaires à tout moment dans le monde, l'avatar permet ainsi une réification de son moi, qui est alors entre les mains d'autres personnes. Avant l'avènement du cyberspace on eut très bien pu avoir une poupée représentant autrui et la modifier physiquement puis l'envoyer à d'autres personnes connaissant la personne représentée par la poupée qui eux-mêmes pourraient la modifier, dans les faits on peut estimer que de tels cas étaient rares. Aujourd'hui le cyberspace est ce qui crée la possibilité de parler d'une personne au même moment sur le cyberspace qui rend ce type d'interactions possibles et assez communes, le cyberspace permettant de quasiment abolir du temps et de l'espace, ce qui est quasiment impossible dans le cas de la poupée à moins de se retrouver dans un même lieu entre amis de la personne représentée par cette poupée.

### ***2.2.9 Les peurs de certains phénomènes numériques***

#### ***a) Les peurs, les dangers apportés par le numérique par ordre d'apparition dans le paysage médiatique***

---

<sup>107</sup> Ibid



Le numérique a engendré une peur du hacking de données personnelles particulières au sein de l'armée, de la police, des hôpitaux, des banques et de certaines grandes entreprises, mais aussi au niveau du particulier. Cette angoisse est compréhensible en ce que le vol des données personnelles permet à la fois de connaître des caractéristiques de l'individu (âge, relations extraconjugales ...) et de les révéler parfois à ses proches, à ses collègues ou tout simplement sur la place publique d'un réseau social au sein duquel s'insère la victime, mais aussi de prévoir ses prochains comportements. En outre ce vol plus exactement la mise hors des mains de l'utilisateur de ses données personnelles empêche aussi l'individu d'agir de telle ou telle manière sur lui-même ou qu'on s'occupe de lui de la meilleure des façons, nous pensons ici aux cas du rançonnement des données médicales des patients. En outre le vol des données personnelles est très désagréable et redouté, car il s'agit de données auxquelles nous nous identifions, dont un certain nombre nous est cher, et qui peuvent malheureusement donner à ceux les possédants la capacité d'usurper notre identité.

L'anonymat s'additionnant à l'accès à de logiciels malveillants comme de logiciels de deepfake ou bien encore à des logiciels de reconnaissance faciale a amené à de grandes peurs quant à une démocratisation des armes numériques.

### ***b) La peur d'une quantification de l'homme***

Le numérique suscite aussi la crainte d'une quantification de l'homme alors que l'homme n'est pas que nombres. Cette crainte est aussi celle de passer à côté de l'individu lors de la gestion, lors du gouvernement d'un groupe, en voulant maximiser une moyenne que celle-ci soit le Produit Intérieur Brut (PIB) moyen par habitant, l'indice de satisfaction ou autre mesure. En réalité cette crainte est aussi celle qui a surgi avec la production de statistiques appliquées aux hommes. Nous pouvons émettre l'hypothèse qu'une programmation intelligente de l'ordinateur couplée au fait que des humains se trouvent dans la boucle de réflexion du traitement de ces statistiques serait bénéfique et pourrait permettre très souvent ne pas perdre l'individu humain de vue.

### ***c) La peur d'un État tout puissant***

Les nouveaux outils numériques ont aussi apporté dans l'esprit des citoyens la croyance en une quasi-toute-puissance de l'État qui connaîtrait toutes les données de ces citoyens ou en un pouvoir infini qui serait maintenant dans de grands groupes comme Google que tous les acteurs privés et publics utilisent. De ce fait un pessimisme s'est propagé à propos du numérique, nous n'étions plus que des robots télécommandés soit par le gouvernement soit par les GAFAM. Ainsi il n'y avait plus aucune nécessité à entreprendre des actions collectives comme des manifestations, des pétitions, des grèves ...

#### ***d) Un remplacement des humains aussi dans le loisir***

Le numérique semble amener à la création de machines qui remplaceraient à terme des humains. Nous voyons ainsi des machines qui écrivent des articles, des livres, des caissiers, des ouvriers, des peintres, des avocats, des notaires, des médecins ... qui remplacent aussi des humains dans le domaine du loisir, de la vie privée, avec les robots conversationnels (les *chatbots*).

Les IA seraient dans certains cas privilégiées par les humains, au détriment de réelles interactions avec d'autres hommes.

#### ***e) Nous donnons trop de données sur nous-mêmes***

Nous nous exposons plus, nos données sont à la merci des courtiers en données, des annonceurs, des états, des assureurs ...

De grandes entreprises stockent d'ailleurs des quantités immenses de données personnelles, alors qu'elles ne disposent pas d'intelligences artificielles suffisamment puissantes pour les traiter. Elles considèrent en effet que le traitement de ces data par le programme approprié leur permettra de grands bénéfices dans le futur c'est-à-dire que ces data auront une valeur prédictive impressionnante dans les années à venir.

#### ***f) Un effet retour, des réactions au numérique***

Le numérique amène aussi à des désirs en réaction comme cette volonté de déconnexion parfois un peu extrême en réaction. Dans les cas les plus modérés cela se traduit par une

discipline qui amène à réduire le temps passé sur l'écran lors des repas de famille dans d'autres cela se manifeste avec les stages de déconnexion, de jour férié du numérique. Nous sommes addict à divers degrés au numérique dans le cadre du travail, mais surtout aux réseaux sociaux et aux jeux vidéo.

## **2.2.10 La jungle informationnelle**

### **a) Les courtiers en données**

Nous avons aussi le sentiment de nous perdre dans une jungle informationnelle lorsque nous passons de façon un peu trop rapide de page web en page web. Le spécialiste en sciences de l'information et de la communication Frank Debois estime ainsi qu'il faudrait probablement suivre l'idée des spécialistes de marketing Frédéric Jallat et Michael Haenlein qui pourrait permettre de moins couler sur les données. Cette idée est celle de « courtiers d'informations » ou « métamédiaires »<sup>108</sup>. Un courtier d'informations est une entreprise regroupant sur son site des informations concernant des fournisseurs de biens et services<sup>109</sup>. Ces courtiers existent actuellement sous le nom de « data broker » c'est-à-dire en français de « courtiers en données ». Ils récoltent, puis classent des quantités extrêmement importantes de données personnelles et les proposent ensuite aux entreprises. Cela permet alors aux entreprises de cibler de façon très précise les utilisateurs du web. D'après le Los Angeles Times le marché du courtage de données aux États-Unis représentait une somme de 200 milliards de dollars pour la seule année 2019<sup>110</sup>. Les courtiers en données sont très importants, car ils vont développer une technicité, un véritable savoir-faire dans la gestion de quantités immenses de données. L'état pourra ensuite s'appuyer sur eux pour mieux comprendre le fonctionnement de ce marché, véritable océan de data, et alors il pourra réguler avec précision la création et la vente de ces données.

---

<sup>108</sup> Frédéric Jallat, Michael Haenlein, Développer un marketing en ligne, in *Le Marketeur*, Pearson Education, Paris, 2006, pp. 347-369.

<sup>109</sup> Office québécois de la langue française, article « métamédiaire », <https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/26542166/metamediaire>

<sup>110</sup> David Lazarus, « Column: Shadowy data brokers make the most of their invisibility cloak », *Los Angeles Times*, 5 novembre 2019.

<sup>110</sup> Stefana Broadbent, Florian Forestier, Mehdi Khamassi, Célia Zolynski, Pour une nouvelle culture de l'attention Que faire de ces réseaux sociaux qui nous épuisent ?, Odile Jacob, 17 avril 2024.

## ***b) Croiser les informations***

Un point très intéressant du numérique est la possibilité de croiser les données, de multiplier des points de vue même si ce sont parfois des points de vue qui restent pointés sur le même horizon. Nous pouvons consulter de très grandes quantités d'informations sur la toile internet. Ces informations sont parfois de qualité diverse, nous ne savons plus à quelle position nous fier, nous disposons alors de la possibilité de croiser ces informations et nous avons dans certains cas une vue de la situation plus précise qu'à l'ère d'avant le numérique. Il en est de même de nos photos personnelles. Nous disposons d'un très grand nombre de ces photos, d'un nombre qui ne nous permet plus de simplement sortir un recueil de photos du tiroir et dans l'espace de deux ou trois manipulations de sortir les photos ou la photo que nous souhaitons revoir. L'ordinateur nous permet maintenant grâce à la recherche par mot-clé, par date de dernière ouverture, date de création, taille du fichier ... de faire des recherches, parfois des recherches croisées, et la plupart du temps de retrouver les photos que nous désirions revoir. La différence se ferait par le fait de savoir mieux chercher une information dans la sphère numérique que ce soit sur notre ordinateur personnel ou sur le web. Malheureusement la possibilité d'effet de masse par copier-coller et par effet réseau (notamment dans le harcèlement) est très importante.

### ***2.2.11 Des pratiques nouvelles dues au numérique***

#### ***a) Le travail***

- Le travail qui poursuit l'homme jusque dans ces moments de repos. Le web a amené des possibilités exceptionnelles pour les employés et les entreprises. Nous pensons ici à la possibilité d'échanger à très grande vitesse des fichiers textes notamment, et plus tard des fichiers audio ou audiovisuel. Néanmoins nombre de travailleurs ont constaté que les réunions de télétravail sont parfois peu productives, le fait de rester des heures devant son écran est délétère pour les yeux et le mental, car on n'arrive, même dans une discussion à deux, que très difficilement à saisir le regard d'autrui. Cela a mené à un effet maintenant connu sous le nom de zoom fatigue du nom du logiciel réunion vidéo.

En outre on peut noter que depuis 25 voire 30 ans le travail se poursuit hors des murs de l'entreprise et qu'il peut ainsi poursuivre les salariés jusque dans leur sphère intime. Cela crée un sentiment de stress et de surmenage, d'absence de barrière entre le moment du travail et le moment du loisir, le moment du loisir pouvant être transformé en moment de travail par l'appel, le sms ou le mail d'un collègue qui désire une information ou de l'aide sur un projet.

- La tentation lors des plages de travail. Un brouillage de la frontière entre les moments de loisir et les moments de travail se produit, car nous pouvons à tout moment être tentés de regarder un document de loisir, de jouer à un jeu vidéo lorsque nous sommes sur une plage de travail.

### ***b) Le Like***

Nous attendons un jugement d'autrui avec le like. Le réseau social nous donne automatiquement le nombre de likes et le nombre de dislikes portant sur le contenu que nous avons émis. C'est un indice de notre action sur le réseau qui nous est imposé par ce même réseau.

Certains esprits particulièrement rebelles peuvent attendre le dislike et par cela se poser en s'opposant, mais ils sont très rares.

Le like reste très binaire n'ayant que deux options like ou dislike (ternaire plus exactement : like, dislike, ni like ni dislike). Les commentaires peuvent théoriquement complexifier, apporter un avis plus argumenté, plus nuancé. Mais dans les faits les commentaires sont la plupart du temps assez peu complexes, sont sur le mode de l'admiration, de la haine, ou de la moquerie. Dans les commentaires les arguments sont souvent peu présents. Les commentaires sont le plus souvent des marques d'intérêt c'est-à-dire finalement une forme plus sophistiquée de like, des insultes, anathèmes, moqueries, ou bien des logorrhées où l'utilisateur développe son point de vue personnel.

### ***c) Le scrolling***

Scroller est le terme désignant l'acte de faire défiler des nouvelles sur un mur, de faire défiler du contenu de façon plus générale. Le scrolling peut nous faire penser au divertissement

pascalien<sup>111</sup>. Nous pouvons en effet estimer que scroller est un exemple de divertissement pascalien au sens où ce divertissement qu'est l'acte de scroller, qui peut être légitime pour nous sortir, nous faire passer un peu moins mal une période un peu grise de la journée, nous détourne de nos pensées, de nos pensées les plus intimes, de celles qui importent le plus. Le scroll est un divertissement pascalien pour une autre raison : il n'est pas profondément intéressant en général vu la brièveté et la pauvreté des contenus qu'il propose, le scroll nous évite de penser à autre chose. Après une session de scroll nous n'avons en général rien appris, ni même beaucoup ri ou pris de plaisir de façon générale. Grâce au scrolling nous pouvons refouler certaines pensées.

Mais de façon moins grave peut être scroller nous déconnecte probablement trop de nos sentiments notamment de notre sentiment d'ennui et nous empêche de faire, plus ou moins consciemment, le point sur des événements majeurs ou mineurs de la journée. On pourrait répondre qu'avant le numérique les hommes lisaient distraitements des journaux, en effet cela est vrai, mais le scroll a ceci de nouveau qu'il est quasiment infini. En effet après avoir vu entièrement ou bien partiellement un contenu, il ne nous reste qu'à faire un geste minuscule de l'index pour consommer de nouveau. Il est plus facile de s'arrêter de consulter des journaux que de s'arrêter de scroller, le contenu des journaux papiers sur notre table étant limité contrairement aux vidéos ou images ou textes du fil du scroll qui bien que toutes de même genre différent suffisamment pour renouveler notre intérêt et capter notre attention. Nous sommes en outre le plus souvent happés par ce mouvement de scrolling, car ce sont des contenus audiovisuels qui nous sont proposés et ceux-ci présentent en eux-mêmes un attrait pour l'être humain. Scroller c'est passer d'une façon ininterrompue d'une photo, d'un texte, d'une vidéo à une autre. À partir d'un certain nombre de scroll l'esprit même le plus acéré va très probablement mélanger les publications qui ont défilées devant ses yeux. Mais on peut dire que dans un déjeuner nous pouvons aussi passer d'une chose à une autre, d'une conversation avec un groupe à un échange avec un autre groupe, nous entretenant de sujets parfois sans réels liens et sans y prêter grande attention. Le scroll reste tout de même une consommation très rapide, d'éléments qui ne sont pas liés par un fil rouge (ou alors le fil rouge est conceptualisé par un individu particulièrement brillant, mais dans la réalité nous pouvons estimer que ce genre de personne *scroll* peu) ou bien finalement tous les mêmes. Nous entrons dans un désœuvrement qui n'est pas l'ennui hors ligne, car nos yeux sont avec

---

<sup>111</sup> Blaise Pascal, Gilberte Périer, Louis Lafuma, Oeuvres complètes, Éditions du Seuil, Paris, 2006, Contient en avant-texte "La vie de Monsieur Pascal" de Gilberte Périer.

nos oreilles et un peu notre cerveau toujours stimulés. Ce désœuvrement numérique n'est pas un ennui, car dans l'ennui notre esprit se stimule lui-même, agit par lui-même, il est actif en un sens qui n'est pas celui du scroll où la seule action est de scroller. Dans l'ennui, notre esprit divague, établit doucement des liens entre des choses lointaines, vagabonde entre des choses aux définitions en partie floue, acceptant ainsi une part d'ouverture dans le monde, d'inconnu dans ce monde, donc d'humilité vis-à-vis à vis de celui-ci. Nous connaissons l'importance de l'ennui et de la divagation dans le processus créatif et dans les choix de vie, de changement de vie, dans les examens de conscience relatifs à notre existence.

Le scrolling est un mouvement qui peut nous amener à vouloir des petites entités, divertissantes et amusantes, là où l'ennui en groupe ou devant un mur ou en face d'un animal peu intelligent laisse de l'ennuyeux, mais aussi du nouveau, et surtout de la relation avec l'autre en son sens le plus général que cet autre soit inanimé, vivant ou humain. Nous ne passons pas d'une conversation, d'une chose à une autre, il y a un temps plus long et autre chose à faire que de recevoir une dose de dopamine dès les 5 premières secondes d'interactions lorsque nous initions une interaction.

#### ***d) La peur manquer quelque chose, de manquer une information ou Fomo « fear of missing out »***

Le numérique a apporté un nouveau sentiment, une nouvelle peur. Elle s'est même vue attribuer un acronyme *FOMO* (en anglais ce qui signifie *Fear Of Missing Out* c'est-à-dire la peur de manquer quelque chose), tant elle semble constituer un phénomène répandu.

Il s'agit de la peur suscitée par la possibilité d'obtenir toujours mieux, de voguer vers d'autres rencontres amoureuses, de regarder une méthode apparemment encore plus efficace pour tels ou tels objectifs, de voir une photo de tel paysage encore plus beau. L'utilisateur du web a peur de manquer une nouvelle et potentiellement meilleure information de façon générale.

#### ***e) Remise en cause de la parole de l'expert, de la nécessité d'un expert***

Le numérique amène aussi à une remise en cause de l'utilité du professeur. Cela, car l'information qu'il est censé nous donner nous pouvons tout aussi bien la trouver sur internet. De façon plus générale, nous assistons souvent à une remise en cause de la parole de l'expert,

notamment dans le cas de la visite chez le médecin ou chez le kinésithérapeute. Nous pensons ici aux dangers de l'autodiagnostic, de l'automédication et de l'autothérapie.

Le numérique semble induire une nouvelle manière d'apprendre. En tout cas celui-ci permet une plus grande interactivité entre les élèves, entre les élèves et leurs professeurs. Savoir si cela est une révolution est difficile à affirmer. De nombreux professeurs notent une absence de changement. Par contre l'arrivée de nouveaux moyens d'évaluation du style d'apprentissage de l'élève permis par les sciences cognitives ainsi que potentiellement la possibilité pour l'élève de sauter ou redoubler des classes non plus dans toutes les matières, mais dans des matières particulières peuvent représenter des avancées, en tout cas des changements significatifs dans l'apprentissage.

### ***f) Le numérique recrée des relations sociales.***

Le numérique crée des relations sociales, plus probablement en recrée écrit Francis Jauréguiberry. L'homme dans la société moderne est isolé dans un groupe où les individus sont le plus souvent des anonymes les uns pour les autres<sup>112</sup>. Nous sommes souvent éloignés de ceux qui constituent notre famille proche et de nos amis les plus chers. Nous utilisons donc les forums, les chats, pour nous connecter à des personnes qui a minima partagent avec nous une passion commune, nous permettant de nous sentir moins seuls<sup>113</sup>. En nous reliant à d'autres personnes via une pléthore de messages dans la numérisphère nous recherchons présence et échange avec autrui<sup>114</sup>. Il explique ainsi que « Ce qui est recherché, c'est la possibilité de ne plus être seul. »<sup>115</sup>. Les échanges informatiques viennent compenser le fait que l'homme dans beaucoup de sociétés actuelles n'est plus automatiquement intégré dans un cercle de socialité dans un village ou dans un quartier d'une ville pour le restant de son existence, et de plus en plus lorsqu'il possède un emploi celui-ci peut l'amener à se déplacer ce qui éteint, met entre parenthèses un nombre important des relations qu'il a développées dans celui-ci. Et dans le cas de l'absence d'emploi plus ou moins temporaire, les échanges sociaux sont limités. Les journées de travail couplées au temps de transport pouvaient aussi amener à une baisse des moments d'interaction sociale avec des personnes avec qui nous nous entendons bien ou avec qui nous partagerons certains

---

<sup>112</sup> Francis Jauréguiberry, « Le moi, le soi et Internet. », *Sociologie et sociétés*, 32(2), 2000, pp. 136–152.

<sup>113</sup> Francis Jauréguiberry, op. cit.

<sup>114</sup> Ibid.

<sup>115</sup> Ibid.



centres d'intérêt. Cela renforce donc l'attrait des outils numériques utilisés comme lieux d'accès à une numérisphère où se trouvent des personnes auxquelles nous sommes très liés ou bien qui partagent nos sujets de prédilection. La numérisphère nous permet de compenser dans une certaine mesure ce manque d'échanges « en présentiel », que ce soient des échanges chaleureux, directs, fruits d'un passé partagé où on évoque ce même passé, ou la vie quotidienne, ou que ce soient des échanges techniques précis et innovants sur les sujets de notre cœur.

### ***2.2.12 Recevoir et émettre***

#### ***a) Internet permet de recevoir des informations, mais aussi d'être émetteur***

Le numérique, plus particulièrement internet, donne possibilité d'être acteur de réagir : « Internet a donc modifié le paysage médiatique en permettant à tout un chacun non seulement de recevoir de l'information, mais aussi d'y réagir et de produire du contenu. »<sup>116</sup>. Même si les flux d'information horizontaux sont maintenant présents dans le numérique, nous ne devons pas oublier une forme de verticalité toujours présente à travers l'internet. En effet les états, les fournisseurs d'accès à l'internet, les moteurs de recherche, les hébergeurs des sites internet peuvent fortement moduler l'accès des individus à l'internet voire le couper tout simplement.

La sociologue Anne Pétau nous résume la position du sociologue Philippe Breton et du psychologue Serge Proulx : internet permet à chacun d'être un récepteur, mais aussi d'être potentiellement un émetteur<sup>117</sup>. On peut dire ainsi selon Proulx et Breton qu'internet est aussi bien « un système de communication et un système de diffusion »<sup>118</sup>. En effet il y a communication comme lors des communications téléphoniques. Les auteurs montrent aussi que le nouveau média est capable de diffusion comme avec la radio qui peut toucher plusieurs récepteurs en même temps<sup>119</sup>.

---

<sup>116</sup> Anne Pétau, « Internet et les nouvelles formes de socialité », *Vie sociale* 2011/2 (N° 2), Éditions Érès, pp. 117-127.

<sup>117</sup> Philippe Breton, Serge Proulx, *L'explosion de la communication*, Paris, à l'aube du XXI<sup>e</sup> siècle, Éditions du Boréal, 2006, p. 294-295.

<sup>118</sup> Ibid.

<sup>119</sup> Ibid.

### ***b) Les effets des fausses nouvelles***

Noé Gaumont, Mazyar Panahi et David Chavalarias se sont intéressés en 2018 à l'effet de fausses nouvelles lors de l'élection présidentielle française de 2017.

Les chercheurs avancent que lorsqu'une fausse nouvelle est reprise par un nombre assez faible de personnes, son impact est limité<sup>120</sup>. Mais ils soulignent qu'on assiste à un effet de clivage créé par ces fausses nouvelles lorsque celles-ci concernent la sphère politique.

Il y a une accentuation des clivages dans l'opinion, qui pourrait alors influencer d'autres élections à venir.

### ***c) Limites de l'idée de tous émetteurs et tous récepteurs***

Le numérique avait aussi induit l'idée qu'à travers lui nous serions tous récepteurs, mais aussi tous producteurs de contenus, car tous aussi émetteurs. Ce qui dans les faits ne s'est pas produit, pour des raisons algorithmiques et commerciales. En effet les plateformes choisissent de mettre en avant les contenus les plus extrêmes et les contenus les plus clivants, de créer des têtes d'affiche afin de fidéliser leurs publics, de disposer ainsi de plus temps d'attention. Elles sont alors dans la position de pouvoir vendre à de nombreuses marques ou à des courtiers en données ce temps d'attention des utilisateurs et les données de ces utilisateurs. Les sites sociaux Facebook, YouTube, TikTok jouent pour cela sur des traits de la nature humaine : le plaisir de consommer, de critiquer, la peur du jugement d'autrui, la paresse ...

### ***d) Nous sommes toujours connectés***

Nous sommes toujours connectés et cela a un impact sur nos conversations nous dit Sherry Turkle<sup>121</sup>. La moitié des adolescents américains dit être en ligne sur différents

---

<sup>120</sup> David Chavalarias, Noé Gaumont, Mazyar Panahi, « Reconstruction of the socio-semantic dynamics of political activist Twitter networks—Method and application to the 2017 French presidential election. », PLOS ONE, 2018.

<sup>121</sup> Sherry Turkle trad. Elsa Petit, Les yeux dans les yeux, Le pouvoir de la conversation à l'heure du numérique, Domaine du possible, 2020, p. 38.

réseaux sociaux numériques de façon permanente<sup>122</sup> d'après un article du Pew Research Center.

Le fait d'avoir le téléphone à portée de main amène la conversation à se diriger de sujets peu importants d'après une étude<sup>123</sup> de Andrew K. Przybylski et Netta Weinstein, de mai 2013.

### *e) Un choix très important, trop de choix ?*

Le numérique nous donne la possibilité de choisir quelle photographie de nous poster, à quel moment la poster, avec quel commentaire, de même nous choisissons qui re publier, qui nous admettons dans le cercle de nos « amis ». Nous pouvons aussi accéder à des données nous concernant et choisir de pratiquer telle ou telle activité physique après avoir vu combien de temps nous marchions par jour, de tenir un journal intime, de simplement voir l'évolution de notre temps d'écran et de connecter les baisses et les hausses de cette variable avec nos hobbies. Il nous est en outre possible de faire des liens entre notre temps d'écran avec différents événements de nos vies personnelles et alors décider de modifier la temporalité de ces loisirs ... Le numérique permet ainsi de nouvelles techniques de soi au sens que donne Michel Foucault du terme. Le philosophe définit ainsi les techniques de soi : ce sont « les procédures [...] qui sont proposées ou prescrites aux individus pour fixer leur identité, la maintenir ou la transformer en fonction d'un certain nombre de fins, et cela grâce à des rapports de maîtrise de soi sur soi ou [/et] de connaissance de soi par soi »<sup>124</sup>.

---

<sup>122</sup> Risa Gelles-Watnick, Navid Massarat, Emily A Vogels, « Teens, social media and technology », Pew Research Center, 10 août 2022, (<https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>)

<sup>123</sup> Andrew K. Przybylski, Netta Weinstein, « Can you connect with me now ? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality », Journal of Social and Personal Relationships, Volume 30, Issue 3, mai 2013, pp. 217-367.

<sup>124</sup> Michel Foucault, L'herméneutique du sujet. Cours au Collège de France. 1981- 1982. Paris, Gallimard/Seuil., (Foucault, 2001a, p. 1032). (2001b).



## CONCLUSION DE LA PREMIÈRE PARTIE

Dans les chapitres précédents, nous avons mis en évidence le pouvoir du numérique dans toutes ses dimensions. Nous avons caractérisé le numérique dans son aspect de révolution scientifique et technologique, probablement la plus importante des révolutions humaines de ce type.

Nous avons présenté les origines de la révolution de l'information.

Puis nous nous sommes intéressés aux caractéristiques de la révolution de l'information. Nous avons donc présenté la structure en réseau de l'internet et l'ampleur de la révolution digitale en nous intéressant à l'internet et à la numérisphère, notamment à l'aide de quelques données chiffrées. Puis nous avons tenté de clarifier le phénomène du net et avec quelques métaphores de l'internet. Nous avons montré les conséquences de ce nouveau media, de ce nouveau medium des media, de ce milieu qui est plus qu'un milieu. Il permet en effet une interconnexion des humains les uns aux autres à des vitesses absolument inimaginables, en de très nombreux lieux du globe.

Puis nous avons dans un deuxième temps caractérisé les changements que le numérique avait créés au sein des sociétés, les révolutions ou évolutions sociétales qu'il avait induites.

Nous avons décrit ses effets généraux tels que le décroisement planétaire, la dématérialisation croissante des activités économiques, l'accélération du rythme des innovations et du progrès. Nous avons ensuite mis en lumière l'importance de l'information et de la connaissance dans nos économies et sociétés actuelles. En effet la connaissance est le nouveau levier de création de valeur, l'information étant la nouvelle matière première de l'économie. Ceci a engendré une remise en cause des modes d'organisation traditionnels. Nous

avons après cela pu présenter deux phénomènes importants du numérique : les dangers de la révolution de l'information et l'accélération des autres mutations technologiques.

Puis nous avons constaté les impacts sectoriels du numérique sur l'économie (bourse, chimie, etc.) dans le monde de l'entreprise et sur les fonctions régaliennes ainsi que sur l'information.

Nous avons proposé quelques causes des effets du numérique sur l'individu

Nous avons dans un deuxième temps procédé à une description précise des changements qu'amène le numérique sur l'individu. Ainsi nous avons présenté les phénomènes de l'e-réputation, le fait que nous nous exprimions énormément sur les outils numériques, en partageant notamment nos sentiments, à un nombre élevé d'individus cela en mettant en scène notre vie. Nous avons vu que nous nous comparions de plus en plus avec autrui que nous allions jusqu'à configurer notre vie pour la publier ensuite. Nous avons présenté certains dangers du numérique tels que le biais de confirmation et la bulle cognitive, la baisse de l'esprit critique, ainsi que le fait de se compartimenter numériquement et de ne plus se reconnaître, l'augmentation de la pression sociale pour être et apparaître plus heureux.

Nous avons apporté des explications à ses phénomènes avec un examen de l'attention et de sa captation par les réseaux sociaux numériques, ainsi que le caractère du numérique qui permet d'être acteur, émetteur.

Il nous a néanmoins semblé nécessaire de mettre en avant une différence entre donnée, information et connaissance, notamment pour mieux appréhender certains points épistémologiques dans les trois parties à venir.

Du fait de certaines de ses caractéristiques, le numérique s'est introduit dans de nombreuses sphères de la vie humaine, mais ces caractéristiques lui ont aussi permis de se maintenir dans ces domaines, créant la numérisphère. C'est un outil très particulier, un outil qui en quelque sorte est plus qu'un outil. Ce pourquoi nous estimons que les hommes ne vont très probablement pas en arrêter l'utilisation, mais nous pensons surtout que cet outil a ceci d'intéressant qu'il nous montre une configuration, une déclinaison de telles ou telles tendances ou sentiments humains. Donc nous pensons qu'il est judicieux d'examiner comment les sentiments humains, les relations humaines s'expriment à travers lui.

Quasiment tous les phénomènes numériques sont en fait « simplement » en quelque sorte des modifications de relations. Ces modifications sont des modifications dans notre relation aux autres, mais aussi dans notre relation à nous-mêmes qui se font dans et par ces outils. Nous allons donc nous intéresser dans le moment à venir à notre relation à nous-mêmes lorsque le numérique n'existait pas, ensuite à la situation du temps du numérique. Nous ferons de même

dans le troisième chapitre où nous scruterons notre relation à autrui avant le numérique et notre relation à l'autre depuis l'ère numérique.

Puis nous essaierons à partir de ces deux temps d'en déduire quelques enseignements qui mettront en lumière des caractéristiques majeures du rapport à soi-même, probablement sous-évaluées.

## **DEUXIÈME PARTIE**

# **L'IMPACT DES TECHNOLOGIES NUMÉRIQUES SUR LES RELATIONS À SOI**





## INTRODUCTION DE LA DEUXIÈME PARTIE

Nous nous proposons d'étudier dans cette deuxième partie de notre travail l'impact que les technologies numériques ont sur nos relations avec nous-mêmes.

Nous étudierons dans un premier temps la situation précédant le numérique en nous penchant sur la connaissance de soi. Nous verrons la difficulté de cette connaissance notamment due aux caractéristiques de la conscience humaine. Puis nous étudierons les différentes manières générales de se connaître en nous fiant à la parole d'autrui, à notre observation de nous-mêmes ainsi qu'à l'introspection. Nous nous pencherons sur le récit de soi en général. Nous porterons notre attention sur le journal intime, ses caractéristiques, le fait qu'il nous permet de mieux se connaître, de mieux se rappeler, bien que le développement d'une meilleure mémoire ne soit pas son unique qualité, nous rappellerons ainsi les diverses limites qui sont les siennes en nous appuyant sur les réflexions de Joyce Carol Oates.

Nous aborderons ensuite les autres moyens de se connaître. Nous pouvons ainsi nous éprouver face au monde, nous montrerons l'importance du stade du miroir, la découverte de notre pouvoir sur notre corps et sur notre esprit, notre capacité à nous mettre nous-mêmes dans un certain état ainsi que le fait d'arriver à s'objectifier. Nous étudierons le mensonge à soi-même. Et nous nous pencherons sur le soi épistémologique de Karl Popper décrit par Alain Firode qui nous permet de conceptualiser plus finement la connaissance que nous pouvons avoir de nous-mêmes. Nous rappellerons la position de Corbi qui met une limite, une barrière entre la connaissance de soi et la possibilité d'agir d'après cette amélioration de notre connaissance de nous-mêmes.

Dans la seconde partie de ce premier temps, nous allons voir le poids et le rôle de la mémoire des souvenirs et des projets dans notre relation à nous-mêmes. Nous nous pencherons sur la

mémoire en nous appuyant sur les réflexions de Bergson sur la mémoire, le concept de mémoire personnelle, celui de mémoire épisodique et de mémoire sémantique.

Nous verrons ensuite la différence entre la mémoire humaine et la mémoire de l'ordinateur au niveau aussi bien de l'enregistrement du souvenir, de l'oubli, de la modification du souvenir, du caractère vague des pensées humaines, l'existence du soi chez l'être humain ainsi qu'une différence conceptuelle intéressante entre l'humain et l'ordinateur. Nous aborderons ensuite l'absolue nécessité des souvenirs et de la mémoire comme condition nécessaire de toute pensée, condition de la perception de notre propre existence, pour notre connaissance de nous-mêmes qu'elle permet de diverses manières. Nous porterons ensuite notre regard sur le lien entre une perturbation de la mémoire et une perturbation du soi chez les personnes souffrant de troubles de la mémoire. Nous nous pencherons sur les caractéristiques perçues d'un vrai souvenir personnel. Nous étudierons la mémoire et les plans. Puis la mémoire et le futur sera au centre de notre attention, en ce que planifier permet de mieux se rappeler et donc de mieux agir, nous verrons cependant qu'il n'y a pas d'élément probants en faveur de l'existence d'une mémoire exclusivement dédiée au futur même si la mémoire autobiographique est peut-être faite pour l'avenir. Nous aborderons alors l'interdépendance entre trois entités c'est-à-dire le soi les objectifs de l'individu, et la cohérence entre le soi et les souvenirs de l'individu. Nous rappelons l'existence de plusieurs caractéristiques humaines importantes, le rapport au temps, le narcissisme et la complexité du soi humain.

Nous étudierons dans un deuxième temps de cette deuxième partie la situation depuis le numérique. Nous verrons dans un premier moment de ce deuxième temps la connaissance et pratique de soi depuis le numérique. Nous pencherons notre regard sur la très grande sollicitation qu'exerce la numérisphère sur l'être humain en attaquant la rêverie, la tranquillité nécessaire aux enfants pour développer leur identité, en mettant à mal les moments de vraie solitude ce qui engendre la destruction chez l'individu d'un sentiment de continuité temporelle avec sa mémoire personnelle ainsi que l'empathie, et la création ou augmentation de tendance à la manipulation, en outre la baisse du dialogue intérieur amène à un dangereux déclin de notre présence à nos sensations corporelles du moment présent. Nous porterons notre regard sur une pratique du numérique qui nous semble très importante dans notre relation à nous-mêmes : les données sur soi-même. Nous nous intéresserons ainsi au soi quantifié, à ses caractéristiques et apports au fait qu'il nous amène à penser avoir un contrôle plus grand de nous-mêmes ainsi qu'aux catégorisations de l'automesure. Nous verrons aussi qu'il permet un questionnement, une émancipation, avant de présenter les problèmes de cette pratique. Puis nous rappellerons bien sûr qu'il existe une barrière en ce qu'une meilleure

connaissance de soi n'amène pas toujours à des actions plus productives ou plus éthiques avec autrui. Nous porterons notre attention sur la capacité du soi quantifié à créer des narratifs de nos actions, de nos vies. Nous nous pencherons sur la mémoire et les projets depuis le numérique. De ce fait nous aborderons le poids des datas, notamment des métadonnées dans la mémoire de soi-même, en particulier le fait de disposer de très nombreuses data. Nous nous pencherons de nouveaux sous un autre angle sur le soi quantifié particulièrement sur la nature de la quantification effectuée. Nous développerons notre analyse des limites de la connaissance de soi dans la capacité à changer et à se changer. Ainsi nous verrons la division de la personne vicieuse, le fait que nous sommes tous séparés de nous-mêmes, la mauvaise foi que peut amener le soi quantifié ainsi que le biais de confirmation augmenté par la numérisphère et les données informatiques.

Les dangers seront aussi abordés comme le risque d'un éclatement de soi, l'absence de moments de vraie solitude, la nature du journal intime ainsi que le concept de faux-self de Donald Winnicott.

Nous verrons ensuite de façon générale l'acceptation de l'altérité, et le phénomène du transfert psychologique depuis le numérique en ce que le numérique permet un plus grand accès aux pensées et émotions d'autrui. Même si nous présenterons ensuite les dangers potentiels du numérique dans le transfert. Nous approfondirons les façons dont le numérique permet le transfert dans le cas du Selfie du narcissisme numérique et des expérimentations de soi. Nous verrons alors des limites de ces phénomènes, ainsi que dans d'autres processus. Nous pencherons notre regard sur des types de personnages trop stéréotypés, la mauvaise distinction entre soi et autrui, autrui sans corps, un danger de narcissisme, la caractérisation précise des différents soi, le phénomène d'avoir différents soi en ligne, le « Moi », la représentation du Moi, le Moi dans le numérique et certains autres défauts du numérique. Nous nous intéresserons à une caractérisation plus fine du transfert et de l'empathie. Nous verrons donc le transfert, les avantages et dangers potentiels dans le cadre numérique et l'explication par l'identification projective.



## CHAPITRE 3

### SITUATION AVANT LE NUMÉRIQUE

#### 3.1 Connaissance de soi

##### 3.1.1 Difficulté de cette connaissance

La relation à soi-même est interrogée depuis des siècles aussi bien par les politistes, les sociologues que les philosophes.

##### *a) La conscience humaine se dépasse toujours*

Celle-ci est complexe du fait de la nature même de la conscience humaine. La conscience humaine est en effet un phénomène qui n'est ni une chose figée ni une entité qui coïncide avec elle-même comme l'identité de telle pierre, ou autre être inanimé, coïncide avec elle-même. Elle est au moins en partie un processus, et se dépasse toujours. Elle est modulable par l'individu lui-même et jamais complètement connue ni par lui ni par autrui.

##### *b) La saisir c'est la modifier*

- En outre lorsque l'homme tente de mieux saisir sa conscience de lui-même contrairement à celle d'un être relevant de la physique classique : morceau de métal, de plastique ... il la modifie lors de cette tentative de saisie. Cela s'il persiste, peut engendrer un processus sans fin d'aller-retour.

- Avant le numérique l'individu pour se connaître se reposait sur les dits de ses amis, de sa famille. Ces dits présentent des avantages, car ils viennent en grande partie de personnes qui avaient une connaissance pratique de lui assez développée. Mais ces connaissances étaient aussi très limitées, la famille et les amis par définition ne voient que certains traits particulièrement saillants, ou utiles dans leur vision de nous-mêmes et qui entrent dans leur conception propre du monde. Le miroir permit très probablement une avancée importante dans la connaissance de soi en ce sens qu'il permit à l'homme de se voir.

### ***3.1.2 Les manières générales de se connaître***

Les manières de se connaître. Nous suivons la présentation de la philosophe Bertille de Vlioger selon qui il existe 3 façons principales d'enrichir sa connaissance de soi en s'appuyant sur Wilson et Dunn (2004)<sup>125</sup>.

#### ***a) Nous fier à ce que les autres disent de nous***

Nous pouvons nous fier à ce que les autres disent de nous. Nous pouvons tout en gardant une distance de précaution regarder les opinions que les autres individus ont de nous. Ainsi nous nous rendrons compte parfois de la divergence entre l'avis que nous avons sur notre propre personne et celui qu'ils portent sur nous. Le récit de notre vie que nous tenons à nous-mêmes est ainsi ouvert à des modifications<sup>126 127</sup>. Encore une fois cette connaissance est imparfaite. On peut estimer néanmoins que certains facteurs peuvent l'améliorer. Le premier facteur est la possibilité pour ceux avec qui nous échangeons de dire, même s'ils ne disent jamais totalement, ce qu'ils pensent de notre personne. Le deuxième facteur est la diversité des points de vue qui correspond à autant de personnes différentes ou bien qui correspond à une évolution au sein d'une seule personne.

---

<sup>125</sup> Elizabeth W Dunn, Timothy D Wilson, « Self-Knowledge : Its Limits, Value, and Potentia for Improvement », *Annual Reviews Psychology*, 55, 2004, pp. 493-518.

<sup>126</sup> Bertille De Vlioger, « Introspection des émotions et connaissance de soi », Thèse présentée et soutenue publiquement le 14 décembre 2018, sous la direction de Eléonore Le Jallé et Alexandre Billon.

<sup>127</sup> Elizabeth W Dunn, Timothy D Wilson, op. cit.. Wilson et Dunn, op. cit.n: « By carefully observing how other people view us, and noticing that their views differ from our own, we could revise our self-narratives accordingly ».

### ***b) Observation de notre comportement***

Nous pouvons faire des inférences à partir de l'observation de notre comportement. Un individu peut ainsi selon Vlieger se rendre compte qu'il choisit à chaque fois de proposer à la personne avec lui de conduire la voiture. Cet individu peut alors essayer d'analyser, faire un retour sur lui afin de mieux comprendre les causes de ce comportement.

De cette façon les individus peuvent arriver à en savoir plus sur leurs caractéristiques et désirs inconscients. Il est possible aux personnes de se servir de ces actions passées comme d'« indices »<sup>128</sup> expliquant nos comportements. Ainsi selon De Vlieger les personnes qui s'observent peuvent se rendre compte qu'elles ont des préjugés non conscients vis-à-vis d'une minorité.<sup>129 130</sup>

Cette observation est potentiellement partielle, car nous allons avoir tendance à ne donner qu'une et une seule interprétation de notre comportement.

### ***c) L'introspection***

De Vlieger nous met en garde sur une équivalence trop rapidement établie.

Il faut en effet opérer une la distinction entre le fait de réaliser et d'identifier un état psychologique présent et d'autre part réaliser et identifier un état psychologique passé<sup>131</sup>. En outre l'identification d'un état mental et l'identification de ses causes et raisons sont deux choses différentes.<sup>132</sup> Nous devons faire attention à nos pensées, sentiments et désirs, en tournant notre regard en nous-mêmes, et non pas uniquement regarder nos agissements, si nous voulons mieux connaître nos émotions explique la philosophe<sup>133</sup>.

Selon Bertille de Vlieger on peut très souvent s'appuyer sur nos moments d'introspection pour aboutir à des connaissances vraies sur nous-mêmes. L'introspection a une immense

---

<sup>128</sup> Bertille De Vlieger, op. cit.

<sup>129</sup> Ibid.

<sup>130</sup> Wilson et Dunn, op. cit., « Perhaps people can gain self-knowledge of their nonconscious traits, attitudes, and motives in this manner. To that extent that some of their behavior is driven by these states, people can use these behaviors as a clue to their hidden dispositions. People could discover their nonconscious prejudice toward a minority group, for example, by observing the fact that they avoid contact with members of this group or treat them negatively ».

<sup>131</sup> Bertille De Vlieger, op. cit.

<sup>132</sup> Ibid.

<sup>133</sup> Ibid.



valeur d'après de Vlieger, car ce sont les perceptions personnelles de ses états émotionnels qui font une immense partie de la façon dont un individu se perçoit. Selon elle on peut très souvent s'appuyer sur nos moments d'introspection pour aboutir à des connaissances vraies sur nous-mêmes.

Selon Bertille De Vlieger, l'introspection détecte les émotions que nous éprouvons. Mais elle peut aussi, et ce sont les deux phases les plus importantes de l'introspection, procéder à une identification et à une interprétation de ces vécus émotionnels nous permettant ainsi de mieux nous connaître<sup>134</sup>.

Le processus introspectif possède selon elle cette propriété, car même s'il n'est pas exempt d'erreur « un de ses degrés peut être considéré comme fiable ».

Malgré le fait que l'introspection puisse quelques fois nous induire en erreur, la philosophe arrive à montrer que l'introspection est une action désirable pour la majorité des individus, elle souligne en effet les introspections sont nécessaires pour l'individu pour s'intégrer dans des groupes sociaux ainsi qu'au fonctionnement sain de son psychisme<sup>135</sup>.

L'introspection est souvent empreinte de partialité et demande souvent beaucoup d'énergie notamment du fait de tendances au refoulement qui nous empêchent de voir certains faits à peu près tels qu'ils se donnent à voir à nos yeux. En outre si on estime que l'introspection est une exploration intérieure et que dans cet intérieur se trouve une chose qui serait plus moi, plus mon moi, mon essence et que plus nous portons notre regard vers l'intérieur plus notre vue s'éclaircit alors nous risquons de considérer le résultat de nos introspections comme des vérités certaines. Cela alors que le refoulement est souvent extrêmement habile et même lors d'une introspection il peut se jouer de nous.

### ***3.1.3 Le récit de soi en général***

#### ***a) Récit de soi : homme se forge grâce à lui***

---

<sup>134</sup> Ibid.

<sup>135</sup> Bertille De Vlieger, op. cit.

Avec la modernité nous n'avons plus, ou plus rarement d'identité fixe, figée.

On peut estimer que dans de nombreux cas nous développons plus ou moins consciemment une identité narrative pour avoir un sentiment d'identité et de continuité. Cela, car nous sommes pris, nous sommes faits des changements de la société et des changements qui ont lieu dans nos vies personnelles. Ainsi d'après le sociologue français **François Dubet** expliquant la position d'un autre sociologue français Claude Dubar, écrit qu'« il appartient aux individus d'en maintenir le fil et la permanence à travers les épreuves des changements sociaux et des biographies individuelles. »<sup>136</sup>.

Une identité narrative est toujours utile, enrichissante pour l'individu, mais dans une société traditionnelle où l'identité de chaque personne est fixée et subit peu de modifications, elle est moins utile que dans une société moderne ou post-moderne. L'individu doit se faire, mais aussi se dire lui-même, ainsi l'identité devient "réflexive" quand l'individu devient « son propre juge »<sup>137</sup>.

Il y a véritablement une nécessité de la narration.

Grâce à la narration, nous pouvons définir « *qui nous sommes* (Ricoeur, 1990) et (...) »<sup>138 139</sup> et nous pouvons émettre un postulat en faveur de l'existence d'« une identité à partir du « chaos » de la conscience. »<sup>140</sup> explique Serena Ciranna. La narration permet de créer un lien entre notre passé et notre présent continue la philosophe. Le lien entre le passé et le présent peut cependant être mis à mal du fait d'expériences hétérogènes, mais surtout d'une cause endogène à l'individu qui se trouve dans le « travail des « multiples » systèmes de notre cerveau (Dennet, 1991), »<sup>141 142</sup> selon Daniel Dennet.

## ***b) Description***

---

<sup>136</sup> François Dubet, « Claude Dubar, La crise des identités. L'interprétation d'une mutation », *Sociologie du travail* [En ligne], Vol. 44 - n° 2, avril-juin 2002, 9 septembre 2002. Claude Dubar, *La crise des identités. L'interprétation d'une mutation*, Presses universitaires de France, coll. « Lien social », Paris, 2000.

<sup>137</sup> Ibid.

<sup>138</sup> Paul Ricoeur, *Soi-même comme un autre*, Éditions du Seuil, Paris, 1990.

<sup>139</sup> Serena Ciranna, *L'autre moi numérique Les objectivations des usagers en ligne et l'émergence d'une identité personnelle épisodique*, Ecole doctorale de l'EHESS Institut Jean Nicod (ENS-CNRS-EHESS), thèse de Philosophie sous la direction de Gloria Origgi, soutenue le 9 Décembre 2022.

<sup>140</sup> Ibid.

<sup>141</sup> Daniel C Dennett, *Consciousness explained*, Boston, Little Brown and Co, 1991.

<sup>142</sup> Serena Ciranna, op. cit..

Notre description de nous-mêmes est un acte où nous racontons. La plupart du temps autrui nous voit et possède donc quelques informations sur nous, nous devons donc maintenir une certaine cohérence. Nous essayons cependant en fonction de nos interlocuteurs de nous présenter selon des points de vue différents. Mais ainsi très souvent nous nous découvrons nous-mêmes. Et même lorsque nous interprétons un personnage dans un jeu vidéo nous nous expérimentons et très probablement notre inconscient travaille à la vie que nous aurions pu avoir, à qui nous sommes lorsque nous développons l'existence de cet être virtuel. Dans tous les cas, les récits que nous faisons de nous-mêmes et ceux que nous nous faisons à nous même en notre esprit ont des effets immenses sur notre conception de nous-mêmes et sur nos capacités d'actions.

### ***c) S'écrire***

Nous allons ici essayer de voir plus précise ce que nous faisons quand nous écrivons. Nous nous appuyons sur le chapitre 4 du livre *Écrire comme façon d'être : Instructions pour écrire, non, Dualité et Crise de la Soutenabilité* du spécialiste de l'écriture Robert Yagelski. Bien évidemment nous sommes, nous existons bien évidemment avant d'écrire et d'avoir conscience d'être en train d'écrire.

### ***d) Intensification de la conscience***

Grâce à l'écriture, nous pouvons nous poser et de ce fait développer une plus grande conscience de nous-mêmes. L'écriture apporte une intensification de la conscience de soi d'après Yagelski. Il écrit ainsi que « plutôt, l'écriture intensifie la conscience que j'ai de moi-même, mon sentiment d'être »<sup>143</sup> (traduction Matthieu Cotteret).

### ***e) Coïncidence avec soi-même.***

---

<sup>143</sup> Robert Yagelski, *Writing as a Way of Being : Writing Instruction, Nonduality, and the Crisis of Sustainability*, Hampton Press, 2011.

On peut interpréter ce que dit Yagelski en écrivant que « mon sentiment d'être (...) est en cet instant coterminus avec mon acte d'écrire »<sup>144</sup> par l'idée d'une identification, d'une coïncidence de moi avec moi-même lors de l'acte d'écriture de soi. Plus j'écris, plus écrire devient « synonyme de ma conscience à ce moment » d'écriture ».

- Affirmer son existence « C'est en ce sens que je suis alors que je suis en train d'écrire.

L'acte d'écrire ne me crée pas, mais dans l'acte d'écrire je suis ; en écrivant, je réaffirme et proclame mon être ici et maintenant. L'acte d'écrire, dans ce sens, est une manière d'être, un acte ontologique »<sup>145</sup> (traduction Matthieu Cotteret). En nous écrivant, nous nous annonçons, nous nous faisons plus exister.

### ***f) Laisser un morceau de soi***

Nous projetons une partie de notre conscience sur un support. “ Dans un sens, cet écran devient une sorte de projection partielle de ma conscience au moment même où je tape à l'ordinateur, cependant de façon forte, cet écran – ainsi que le texte qu'il affiche - ne capture qu'une très petite partie de ce que je pense et dont je fais l'expérience, et il reflète peu ou rien de ma conscience de moi-même de mon moi en ce moment (original : my awareness of my self at that moment).”<sup>146</sup> (traduction Matthieu Cotteret). Nous écrivons ce qui nous passe dans l'esprit, nous pouvons nous restreindre très peu lorsque nous écrivons nos pensées, un journal intime, une entrée de blog. Ainsi nous déposons ce qui nous est précieux, le flux de nos pensées sur le support papier ou sur l'écran, dans les circuits électroniques des ordinateurs. Nous déposons en quelque sorte une partie de notre conscience, du mouvement de notre conscience sur une surface.

### ***g) Se connecter à autrui et manières d'écrire***

Nous pouvons écrire, être centrés sur l'écriture et en même temps (en tout cas dans un même flux de conscience) nous pouvons imaginer la réaction de nos potentiels futurs lecteurs. Ici Yagelski pense pour lui aux relecteurs professionnels que son éditeur va employer pour

---

<sup>144</sup> Ibid., chapitre 4.

<sup>145</sup> Ibid.

<sup>146</sup> Ibid.

évaluer son manuscrit : “ alors que je suis assis devant mon ordinateur à mon bureau chez moi, en train d’écrire ces mots sur l’écran, je suis en train d’écrire cette phrase (...) en même temps que je suis en train d’imaginer un éditeur qui considérerait ma proposition de manuscrit, j’essaie d’anticiper ses réponses à ces mots ainsi que les réponses que les relecteurs professionnels à qui il va demander d’évaluer mon manuscrit »<sup>147</sup>. C’est-à-dire qu’il peut en quelque sorte se connecter à autrui avant qu’autrui n’ait consulté ses écrits.

- Réfléchir. Robert Yagelski attribue à l’écriture une autre caractéristique. Yagelski présente la théorie de Flower<sup>148</sup> selon qui “*écrire est une forme de réflexion*” (*The Construction of Negotiated Meaning*). En effet, lorsque nous écrivons, nous prenons une certaine distance avec les émotions, avec les événements et nous cherchons plus ou moins consciemment le mot juste et l’assemblage de mots justes pour dire ces émotions, ces événements. C’est une réflexion sur les événements, sur le langage, sur notre existence.

Il présente ensuite les différents courants qui se sont penchés sur l’écriture :

Le point de vue « cognitif » : c’est une réflexion personnelle « self thinking ».

Le point de vue social. Selon le point de vue social, l’écriture est essentiellement un acte de communication.

D’après le courant poststructuraliste, ce qu’est l’acte d’écrire est en réalité un acte de construction de soi-même.

Les vues de différents courants selon Yagelski semblent manquer un aspect essentiel de l’écriture, il s’agit de ce qu’il appelle « *l’expérience du soi dans l’acte d’écriture* »<sup>149</sup> et ce en quoi celle-ci permet de mieux comprendre le lien entre l’écrivain et tous les lecteurs, ainsi qu’avec tous les écrivains. C’est en ce sens que l’écriture est si importante. La possibilité d’être lu par un nombre très important de personnes avec l’internet a probablement contribué fortement à relancer l’écriture, notamment l’écriture de soi. Des milliers de personnes parfois de façon anonyme ont ainsi commencé à s’exprimer sur leur vie, leur opinion politique, les relations amoureuses ... la numérisphère a créé beaucoup de moments d’écriture de soi.

Yagelski admet avec James Porter que les outils d’écriture impactent l’expérience d’écriture, comment celle-ci est vécue, parfois la forme de ce qui est écrit.

Robert Yagelski avance ainsi, en suivant Porter, que l’essence de nos écrits ainsi que notre capacité à comprendre la situation d’écriture sont fortement influencés par les ordinateurs, qui

---

<sup>147</sup> Robert Yagelski, op. cit., chapitre 4.

<sup>148</sup> Linda Flower, *The construction of negotiated meaning : a social cognitive theory of writing*, Southern Illinois University Press, Carbondale, 1994.

<sup>149</sup> Robert Yagelski, op. cit., chapitre 4.

« ne sont pas de simples instruments techniques d'écriture (...) »<sup>150 151</sup> (traduction Matthieu Cotteret).

- Yagelski met en lumière le caractère potentiellement unique de chaque moment d'écriture. Ainsi il nous dit que l'écrivain peut travailler sur le même texte en plusieurs temps sur une longue période. Mais chaque expérience d'écriture à un moment donné peut être différente, et cela même s'il s'agit du « même texte (ou une version différente du même texte) est impliquée dans ces moments d'écriture. »<sup>152</sup> (traduction Matthieu Cotteret)

- Il existe selon lui trois facteurs d'écriture.

Le contexte rhétorique comprenant ceux à qui nous destinons nos écrits, notre objectif immédiatement visible, la ou les questions que nous traitons. Important aussi la forme, le type de texte, et le type d'écriture attendu pour ce type de texte parmi d'autres facteurs.<sup>153</sup>

Le contexte conceptuel possède aussi un poids significatif. Il s'agit de la façon dont l'écrivain se conçoit, dont il conçoit l'écriture. Cela prend en compte, les moments de rédactions de son passé ainsi que sa culture<sup>154</sup>.

Le médium.

Notre expérience de l'action d'écriture est concrètement modifiée par les outils utilisés dans l'écriture tels que le papier, le stylo, le clavier. Mais il s'agit aussi, celle-ci est aussi affectée d'une manière moins perceptible par exemple lors de l'envoi d'un sms ou d'un billet d'humeur sur internet, où nous pouvons alors éprouver des sensations, des sentiments d'osmose avec les lecteurs, ou d'autres sentiments bien sûr.

Il est important de garder en tête que Yagelski reprend nommément de la spécialiste de la rhétorique Barbara Couture l'idée d'une vérité commune partagée à mettre à jour par l'écriture.

- Une non-dualité. Ainsi Robert Yagelski avance qu' « écrire comme manière d'être dans le monde peut devenir une expression et une réalisation de non-dualité plutôt que la proclamation d'un soi cartésien autonome »<sup>155</sup>. Nous pouvons voir ici que l'acte de s'écrire n'est absolument pas neutre pour son auteur non seulement parce qu'ainsi il peut s'exprimer, mais parce que cela lui permet de coïncider avec lui-même, d'être totalement avec lui-même

---

<sup>150</sup> Jim Porter, « Why technology matters to writing : A cyberwriter's tale. », *Computers and Composition*, vol. 20, n° 4, 2003, pp. 375-394.

<sup>151</sup> Robert Yagelski, op. cit.

<sup>152</sup> Ibid.

<sup>153</sup> Ibid.

<sup>154</sup> Ibid.

<sup>155</sup> Yagelski, à p. cit., chapitre 4.

un peu comme l'artiste martial immergé totalement dans son geste et parfaitement présent à lui-même.

### ***3.1.4 Le Journal intime***

#### ***a) Caractéristiques***

Le journal intime sur papier implique généralement la nécessité de s'asseoir.

Il s'écrit soit par habitude, soit par un effort de discipline personnel, il n'est en effet pas toujours évident de s'arrêter dans le flux de ses pensées et surtout de choisir de se mettre à son bureau afin de coucher nos pensées après avoir travaillé. Il est parfois même désagréable après avoir dépensé de l'énergie et nous être investis dans notre vie professionnelle, de nous contraindre à rédiger notre journal alors que d'autres loisirs plus faciles et plus immédiatement gratifiants sont accessibles.

En outre le journal intime nous oblige souvent à faire le point sur les événements écoulés et ceux-ci ne furent pas toujours agréables. De plus il nous force à nous souvenir de sentiments qui peuvent nous avoir perturbés. Nous écrivons aussi dans nos journaux intimes sous l'effet d'un sentiment fort. Nous devons mettre sur papier le malheur qui nous est arrivé, ou la joie soudaine qui nous a pris ainsi que la cause de cette joie.

L'activité de diariste présente aussi cette caractéristique intéressante qu'elle nécessite souvent de prendre du recul. Nous devons pour qu'elle existe bien souvent nous forcer à prendre du recul sur les événements. La narration de soi-même permet aussi souvent de se souvenir des moments passés, de leur contenu et de leur ordre.

Mais cette activité possède cet avantage de nous porter en retour de façon quasi automatique vers un plus grand recul.

Il existe plusieurs raisons à l'écriture d'un journal intime. Nous pouvons néanmoins en distinguer deux principales. La première se fait dans l'optique de se relier. La deuxième est purement cathartique, nous devons coucher sur le papier une émotion, un événement trop puissant.

#### ***b) Le journal intime permet de mieux se connaître.***

L'écriture d'un journal intime implique une forme de distance vis-à-vis de soi-même.

Bien évidemment le journal intime porte un cadre en lui-même lorsque nous l'écrivons : il s'agit de passer par le médium du langage c'est-à-dire de mettre en mots des images, des sons, des goûts ...

De façon assez étrange, le journal intime permet aussi à celui qui le tient d'affronter son narcissisme contrairement à la personne qui ne tient pas de journal écrit Joyce Carol Oates<sup>156</sup>. Le journal intime permet de faire le point en mettant des traces de nos pensées devant nos yeux lors d'une activité de diariste, nous arrivons à nous objectiver. Mais surtout à nous objectiver un peu plus celle-ci que lors d'une réflexion « classique » qui aurait lieu uniquement dans notre tête.

### ***c) Mieux se rappeler***

D'après le spécialiste de neuropsychiatrie Zimu Wu et ses collègues, le carnet intime a cet avantage de nous permettre de mieux mémoriser certains moments de notre existence<sup>157</sup>. Cette objectivation permet un recul. Et ce recul venant du journal intime nous permet, notamment lorsque nous le relisons, de dresser des constats, des bilans.

### ***d) Le journal intime et la mémoire : se rappeler, mais pas que***

Selon les psychologues Marcos José Bernal et Tania Zittoun et Alex Gillespie le journal intime permet de « prendre de la distance avec notre expérience propre »<sup>158</sup>.

Et ces bilans en retour nous donnent une plus grande capacité d'élaborer des prospectives. Ainsi Bernal, Zittoun, et Gillespie écrivent que le journal intime sert aussi à « imaginer le futur et se préparer à affronter des difficultés »<sup>159</sup>.

---

<sup>156</sup> Joyce Carol Oates, *Journal 1973-1982*, Traduit de l'anglais (États-Unis) par Claude Seban, Éditions Points, 25 avril 2013, p. 277.

<sup>157</sup> Zimu Wu, Danushika H Pandigama, Jo Wrigglesworth, et al., « Lifestyle enrichment in later life and its association with dementia risk. », *JAMA Network Open*, 2023, vol. 6, no 7.

<sup>158</sup> Marcos José Bernal, Alex Gillespie, Tania Zittoun, « Diaries as Technologies for Sense-making and Self-transformation in Times of Vulnerability », *Integrative Psychological and Behavioral Science*, vol. 58, no 2, 2024, pp. 563-588.

<sup>159</sup> Ibid.



Tenir un journal intime permet en outre d'après les trois chercheurs de se tourner vers le futur d'une deuxième façon : avoir une activité de diariste permet de « se donner des engagements personnels »<sup>160</sup>. Cela comme si se donner des engagements personnels et se souvenir et s'exprimer allaient main dans la main.

Le journal intime présente un danger bien naturellement : celui de couper celui qui l'écrit de sa vie, le diariste devient en quelque sorte trop spectateur de sa propre vie, danger redoublé par le fait qu'il ne se rend évidemment pas compte du fait qu'il est plus spectateur qu'acteur de sa vie. Le journal intime devient alors comme l'écrit la professeure de français à l'université de Genève Dominique Kunz Westerhoff « un **substitut de l'existence** »<sup>161</sup>.

### *e) Problèmes, paradoxes du journal intime selon Joyce Carol Oates*

- L'impression de deux personnalités selon Joyce Carol Oates. L'écrivain écrit à propos du journal de Virginia Woolf que les réflexions de Woolf semblent parfois appartenir à deux personnes différentes si on se place du point de vue de la vie intérieure écrit Oates<sup>162</sup>. La Virginia Woolf figure publique semble très éloignée de la Virginia Woolf qui s'exprime dans son carnet intime. Et pourtant les deux proviennent et sont bien le même individu.

- L'autostimulation des pensées : impact de l'observateur sur la chose observée. Il existe un paradoxe du journal intime d'après Oates. Selon elle, lorsque nous écrivons notre journal intime, nous stimulons notre esprit qui sécrète des pensées, et nous allons mettre par écrit ces pensées. Oates s'interroge sur le fait que ces pensées soient créées par l'écriture ou préexistantes à l'acte d'écrire<sup>163</sup>. Nous retrouverons ces difficultés avec le soi connecté où la personne dont on enregistre telle ou telle variable du fait de se savoir enregistrée agit sur la variable à mesurer, faussant en quelque sorte l'enregistrement.

### *3.1.5 Autres moyens de se connaître*

---

<sup>160</sup> Marcos José Bernal, Alex Gillespie, Tania Zittoun, op. cit.

<sup>161</sup> Dominique Kunz Westerhoff, *Le journal intime. Méthodes et problèmes : Cours d'initiation aux méthodes et problèmes de littérature française moderne : Un problème littéraire : La figuration de soi*, 2005, no 2., Genève: Dpt de français moderne <<http://www.unige.ch/lettres/framo/enseignements/methodes/journal/>>

<sup>162</sup> Joyce Carol Oates, op. cit., p. 366.

<sup>163</sup> Ibid., p. 261.

### *a) Nous éprouver face au monde*

Nous agissons sur le monde et de ce fait nous éprouvons notre propre pouvoir, et ses limites. Très souvent cela s'accompagne dans un même mouvement d'un apprentissage basique de la physique du monde. Par exemple je frappe un corps liquide, je vois que le liquide réagit différemment du solide et en même temps je découvre que je ne peux d'un seul coup vider entièrement le bol de son eau, la limite de ma force, et les limites de mon corps et de ce que je suis.

### *b) Le stade du miroir*

Ce stade a été théorisé par Jacques Lacan<sup>164</sup>. Il s'agit du stade où l'enfant âgé de 6 à 18 mois serait capable de se reconnaître dans un miroir, il arrive à comprendre que l'image dans le miroir est son image propre<sup>165</sup>.

À ce stade l'enfant ne contrôle pas entièrement son corps, mais en perçoit néanmoins son unité ce qui le rassure et le rend heureux.

Ce stade est profondément social en ce que l'enfant s'identifie à l'image d'un semblable<sup>166</sup> et en même temps s'y oppose. On peut se demander comment il y pourrait y avoir un sujet si un autre sujet ne s'oppose pas à lui.

Au cours du stade du miroir, l'enfant a une proto-maitrise de son corps tout entier par la vision du reflet de son image et en s'identifiant à une représentation d'un être qui lui ressemble d'après Élisabeth Roudinesco<sup>167</sup>.

De ce fait il se voit comme un autre. Il voit que cette image est liée à ses sensations : il bouge mon bras gauche ou sent bouger son bras gauche et il voit sur cette chose qu'est le miroir, une corrélation entre ce mouvement ici et le déplacement de quelque chose sur ce miroir. L'enfant y perçoit son propre être. Il accède en même à une sorte de protoconcept de représentation.

---

<sup>164</sup> Jacques Lacan, « Le stade du miroir. Théorie d'un moment structurant et génétique de la constitution de la réalité, conçu en relation avec l'expérience et la doctrine psychanalytique. », Communication au 14e Congrès psychanalytique international, Marienbad, International Journal of Psychoanalysis, 1937.

<sup>165</sup> Lacan, Jacques « Le stade du miroir comme formateur de la fonction du Je, telle qu'elle nous a été révélée dans l'expérience psychanalytique », Revue française de psychanalyse, vol. 13, n° 4, 1949, pp. 449-455, Communication présentée au 16e Congrès International de Psychanalyse ; Zürich ; 17 août 1949 Numérisé sur Gallica.bnf.fr

<sup>166</sup> Elisabeth Roudinesco dans Lacan, sous la direction de Jean-Michel Rabaté, 2005.

<sup>167</sup> Ibid.

***c) Découverte de notre pouvoir sur notre corps et sur notre esprit***

Nous faisons la découverte de notre pouvoir sur notre corps. Mais nous en arrivons aussi à un certain âge à observer le déroulement de nos pensées. Nous apprenons à nous connaître en faisant l'expérience de nos propres pensées. Nous découvrons les événements qui nous rendent heureux, tristes, mélancoliques, ceux qui ont un effet délétère sur notre énergie, sur notre désir d'agir ... Puis plus ou moins consciemment, nous regroupons ces événements en différentes classes et cherchons comment ils s'influencent les uns et les autres.

***d) Se mettre nous-mêmes dans tel ou tel état***

- Nous découvrons peu à peu notre capacité non plus seulement à affecter notre propre corps (nous pensons ici au bébé qui se mord ses propres pieds dans sa découverte de lui-même), mais aussi à affecter nos sentiments. Nous savons nous mettre dans un état plutôt calme avant une situation où nous devons faire preuve de patience et de dextérité comme dans le cas où nous nous adonnons à une réparation d'une montre ou autre petit objet, nous savons nous exciter suffisamment avant un match décisif de football ou de tennis pour être suffisamment dynamique et augmenter les chances d'en sortir victorieux.

- Nous apprenons aussi à nous connaître en éprouvant vis-à-vis de nous-mêmes certains sentiments, certaines attitudes. Nous pouvons ainsi éprouver de la honte de notre comportement, de la fierté, de la tendresse, de la pitié pour celui que nous avons été et qui a fait telle ou telle erreur, commi telle ou telle lâcheté.

***e) S'objectiver.***

Nous pouvons nous objectiver notamment avec le carnet intime. Nous avons vu que le carnet intime permet une action cathartique et de mieux mémoriser certains moments de notre existence. Mais il permet aussi de faire le point en mettant des traces de nos pensées devant nos yeux et de nous objectiver un peu plus celle-ci que lors d'une réflexion classique qui aurait lieu uniquement dans notre tête. Cette objectivation permet un recul, des constats, des bilans et ainsi une réflexion plus froide, d'élaborer des prospectives.

### 3.1.6 Mensonge à soi-même

Il ne faut pas bien sûr négliger une part importante de la relation à soi qui est le mensonge à soi-même. Nous nous intéresserons ici à notre capacité de nous mentir à nous-mêmes en nous appuyant en partie sur l'article de la Stanford Encyclopedia of Philosophy<sup>168</sup>.

Le mensonge à soi-même semble avoir plusieurs caractéristiques. L'une des plus importantes d'entre elles est de maintenir une fausse croyance malgré le fait que les éléments les plus pertinents quant à la véracité de cette croyance indiquent sa fausseté. Le sujet qui se ment à lui-même en général peut avoir des motivations personnelles pour croire sa fausse croyance, mais souvent montre des comportements qui laissent voir sa croyance en la position opposée. La fausse croyance peut en outre nous aliéner à nous-mêmes et nous faire perdre de vue le sens de nos valeurs morales.

Dans l'action de se mentir à soi-même, nous élaborons souvent un plan, plus exactement cette action se développe souvent selon un plan. Le fait que la fausse croyance soit en fait vraie. Le sujet X croit que P, il se ment en se disant que non P et en fait P. Nous devons nous rendre compte que ce type de rapport à soi-même est répandu parmi la population d'après la psychologue Baljinder Sahdra, et le philosophe Paul Thagard<sup>169</sup>.

Il existe de ce fait plusieurs possibilités qui renvoient en fait à deux paradoxes. Selon une vision un sujet ne peut croire que P et que non P en même temps, au moment même du mensonge à soi celui à qui on veut mentir ne peut pas ignorer qu'on va lui mentir, car le menteur et celui à qui il ment sont une seule et même personne.

De ce fait soit nous devons revoir notre conception du sujet et/ou nous devons revoir notre conception de la croyance. Soit le mensonge à soi-même en fait n'existe pas. On considère généralement qu'il y a deux façons de concevoir le mensonge à soi-même : soit celui-ci est intentionnel, soit le mensonge à soi-même n'est pas intentionnel. Dans la première conception, le mensonge à soi est différent de la pensée magique (*wishful thinking*) et autres croyances motivées par une intention.

---

<sup>168</sup> Ian Deweese-Boyd, "Self-Deception", The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Édition automne 2023), Edward N Zalta & Uri Nodelman (eds.), automne 2023, (<https://plato.stanford.edu/archives/fall2023/entries/self-deception/>).

<sup>169</sup> Baljinder Sahdra, Paul Thagard, "Self-Deception and Emotional Coherence", *Minds and Machines*, 13, 2003, pp. 213–231.

Une scission temporelle du sujet peut être la cause. Quand les personnes qui se mentent à elles-mêmes n'ont pas une connaissance de P lorsqu'elles sont dans le processus de formation en leur sein de la croyance que non P, la logique semble respectée. Pour la seconde école, un mensonge à soi-même est assez proche d'une fausse croyance. C'est-à-dire que Jean dit à Pierre que P alors que non P, Jean croit que P, Pierre croit Jean et donc croit que P.

Alison croit que sa fille n'a pas de difficultés d'apprentissage alors que de nombreux éléments indiquent le contraire, mais la peur d'Alison que sa fille ait des difficultés d'apprentissage l'amène à accorder très peu voire aucun poids à ces éléments, et/ou beaucoup plus de poids à d'autres éléments beaucoup moins pertinents. Le processus par lequel elle accorde des poids différents aux différents éléments est en partie inconscient. Elle n'a pas lors de ce processus les éléments généraux de son épistémologie et son savoir sur le monde qui lui feraient dire que tel ou tel élément possède tel ou tel poids. L'avantage de cette position est le fait qu'Alison ne possède pas de croyances contradictoires ni de volonté de se tromper elle-même. Nous pensons que deux remarques doivent être faites concernant le phénomène de la croyance.

- Comme première remarque, nous rappellerons le fait qu'il existe une approche bayésienne de l'esprit, c'est-à-dire une approche probabiliste d'un certain type, où Alison attribuerait à la croyance que sa fille a des difficultés d'apprentissage une certaine probabilité (très faible) et à la proposition contraire une probabilité extrêmement élevée.]

- Notre seconde remarque est celle que beaucoup de croyances sont indirectes. Selon l'une d'entre elles, la personne qui se ment à propos de P en réalité est dans cet état du fait de deux mini théories dans son esprit. Une mini théorie dans l'esprit en faveur de P, une en faveur de non P. Cette existence de la mini théorie 1 et de la mini théorie 2 dans l'esprit vient du fait que chacune est due à des éléments en faveur de croyances, à des principes de raisonnement, à des probabilités attribuées à ces croyances, à des poids attribués à ces éléments en faveur de telle ou telle croyance. On peut s'interroger quant à l'intrication potentielle entre nos désirs et ces théories.

La tension du mensonge à soi-même viendrait dans certains cas d'une tension entre ces différentes théories. Plus précisément cela viendrait d'une dissonance entre telle théorie TH 1 qui attribuerait tel poids à tel évènement comme en faveur de telle proposition ce qui remettrait en cause le poids d'un autre évènement au sein de TH 2 et donc menacerait la probabilité que non p. Ce serait une tension épistémologique.

Et cette tension épistémologique créerait à elle seule une tension émotionnelle au sein du sujet ?

Parfois on se ment à soi-même par des mécanismes intentionnalistes, parfois par des mécanismes de la seconde école. Dans quel cas l'un dans quel cas l'autre ? Comment le savoir ?]

- L'explication par la méta croyance selon Eric Funkhouser. Eric Funkhouser écrit sur la croyance de second ordre appliquée au mensonge à soi-même en 2005<sup>170</sup> : les personnes se mentant à elles-mêmes croient qu'elles croient que p, c'est une croyance de second ordre de la sorte : « je pense que je crois que P. ».

Cela alors que le sujet croit que non P. D'où son erreur, son erreur est alors une erreur quant à la connaissance de soi, mais pas réellement une erreur épistémologique sur le monde. Son système cognitif porte sur les éléments donnant à non P une probabilité supérieure à celle que P fonctionne tout à fait efficacement. L'explication de Funkhouser est intéressante aussi en ce qu'elle donne une explication à la tension présente chez la personne qui se ment à elle-même. On peut aussi croire avoir une connaissance objective de soi-même.

### ***3.1.7 Le soi épistémologique de Popper selon Firode et l'apprentissage sur soi***

Le philosophe Alain Firode dans son livre « La théorie du « projecteur » (*Searchlight*) où il explique que Popper oppose à la théorie de « l'esprit-seau », la connaissance subjective comme un faisceau lumineux qui viendrait illuminer et révéler les objets vers lesquels il est pointé. »<sup>171</sup>.

Plus loin l'auteur écrit qu'« Une telle connaissance est dite par Popper « objective » en ce sens que son support n'est pas un état psychologique ».

Firode continue dans le développement de sa thèse quelque peu contre-intuitive en exprimant la position de Popper quant aux croyances et aux pensées du sujet : « elles sont certes « intérieures à l'esprit, mais nullement à la façon d'un contenu situé « dans » un quelconque « contenant ». »<sup>172</sup>.

---

<sup>170</sup> Eric Funkhouser, "Do the Self-Deceived Get What They Want ?", *Pacific Philosophical Quarterly*, 86(3), 2005, pp. 295–312.

<sup>171</sup> Alain Firode, *Théorie de l'esprit et pédagogie chez Karl Popper : le "seau" et le "projecteur"*, Paris, L'Harmattan, 2012, p. 59.

<sup>172</sup> Ibid.

Ces entités présentes dans l'homme ne sont pas des « d'informations (de données, de constatations) en quelque sorte « déposées » dans la conscience »<sup>173</sup>. Il s'agit plutôt « d'un ensemble d'*anticipations* (d'attentes) »<sup>174</sup> ne pouvant se ramener au recueil d'un événement présent<sup>175</sup>.

Firode précise ensuite le rapport entre l'expérience et l'apprentissage. Selon lui dans nos actes épistémologiques nous conjecturons, nous faisons des hypothèses, nous ne nous contentons pas de donner une structure, une forme à nos perceptions, à nos sensations selon Popper, ainsi « l'expérience n'est pas davantage la matière première de nos connaissances, mais ce qui s'objecte à elles, ce qui les réfute et sélectionne »<sup>176</sup>.

Firode cite ainsi Karl Popper qui explique dans la phrase suivante nous devenons capables de développer des connaissances portant sur le réel, une méthodologie d'investigation du réel parce qu'il s'oppose à nous et non parce qu'il nous délivrerait de lui-même des informations. Firode écrit ainsi « Aussi apprenons nous à » connaître le réel « non parce qu'il nous instruit, mais parce qu'il nous défie. »<sup>177</sup> ».

Nous pouvons estimer que le modèle de Popper de l'apprentissage peut être utile à certains égards dans notre relation à nous-mêmes. Nous n'apprenons sur nous-mêmes qu'en nous étant défiés par des choses, par des processus en nous-mêmes qui nous défient. Nous faisons des hypothèses sur nous-mêmes que l'expérience réfutera, sélectionnera. Cette vision de Karl Popper est particulièrement intéressante, car l'observation de soi par soi-même entraîne toujours une modification de soi-même. Nous avons trop souvent le sentiment de ne pas apprendre sur nous-mêmes lorsque nous trouvons un fait dont nous avons honte, ou une action qui nous semble incongrue dans notre vie. Nous pensons que nous sommes bloqués dans une incompréhension de nous-mêmes lorsque nous sommes dans ces situations, mais en fait ce sont des situations très fructueuses qui nous donnent des enseignements sur nous-mêmes en ce qu'elles s'opposent à nous.

---

<sup>173</sup> Ibid., p. 59.

<sup>174</sup> Ibid.

<sup>175</sup> Ibid.

<sup>176</sup> Ibid., p. 63.

<sup>177</sup> Citation de Karl Popper provenant de Karl Popper, *La connaissance objective*, Flammarion, Paris, 1991. cité dans Alain Firode, *Théorie de l'esprit et pédagogie chez Karl Popper : le "seau" et le "projecteur"*, Paris, L'Harmattan., 2012, p. 63.

### ***3.1.8 Savoir et agir : la limite de Corbi***

Ceci est particulièrement intéressant vis-à-vis de la limite de qui rappelle qu'une meilleure connaissance de soi-même n'amène pas nécessairement à agir de façon plus éthique. Car ici écriture de soi et découverte de soi coïncident et les illusions et dangers ainsi que la force de notre narcissisme, la façon dont il se déploie sont mis à nus et ainsi vont être probablement moins présents dans la vie de l'individu. Il ne faut pas cependant imaginer que l'hypocrisie, le faux self, les préjugés, les affects d'agression, d'autoagression vont disparaître lorsque nous les aurons sous les yeux. Notre psychisme travaillera très probablement à les réinsérer dans notre vie sous des formes d'actions et les réalisera et les camouflera à la fois.

## **3.2 La mémoire, les souvenirs, les projets**

### ***3.2.1 Présentation de la mémoire***

#### ***a) Les deux types de mémoire selon Bergson***

Le philosophe Henri Bergson estime qu'il existe deux types de mémoire.

Ainsi il explique dans *Matière et mémoire* que la mémoire semble être un terme qui a au moins deux sens. À propos d'une chose apprise, il développe sa pensée en écrivant que « chacune de ces lectures repasse devant moi comme un événement déterminé de mon histoire. On dira encore que ces images sont des souvenirs, qu'elles se sont imprimées dans ma mémoire. On emploie les mêmes mots dans les deux cas. »<sup>178</sup>.

Bergson explicite sa position en prenant un exemple où nous apprenons par cœur une leçon en la lisant et à chaque fois que nous la relisons elle prend plus forme, devient une forme plus unifiée, elle s'imprime, elle devient un souvenir<sup>179</sup>. Dans le cas où nous essayons de savoir la

---

<sup>178</sup> Henri Bergson, *Matière et mémoire*, 1896, Chapitre II, PUF, 1965, pp. 83-89.

<sup>179</sup> Ibid.



façon par laquelle nous l'avons apprise, nous retrouvons, se présentent devant nous les séances, les moments où nous l'avons lue. Ces épisodes sont marqués dans le temps, bien séparés les uns des autres. Et nous percevons à raison chaque épisode comme un moment de notre histoire propre.

Ce sont aussi des souvenirs qui reviennent. Bergson distingue la mémoire qui est la leçon connue par cœur dont on se souvient et la mémoire qui enregistre les circonstances d'apprentissage de la leçon.

Bergson distingue la mémoire qui est le poème connu par cœur dont on se souvient et la mémoire qui enregistre les circonstances d'apprentissage du poème.

### ***b) Définition de la mémoire personnelle***

Afin de mieux saisir la mémoire personnelle, nous nous appuyerons sur la définition de celle-ci qu'en donne l'encyclopédie philosophique en ligne.

Pour Aristote lorsque nous nous souvenons ce n'est pas un phénomène où nous entrons en contact avec la chose elle-même, mais avec une trace une image que celle-ci a laissée dans notre âme. Aristote utilise la métaphore du tableau. Le philosophe explique ainsi que le souvenir représente une image de ce qui fut un événement de notre vie ainsi qu'une entité absente est malgré tout visible sur le tableau où elle est peinte<sup>180</sup>. Cela affecte l'âme « comme par une chose en soi, »<sup>181</sup>, et en même temps cette affection est jointe à la pensée que cette affection est causée par une image<sup>182</sup>. Le souvenir est donc lié à l'évènement passé et image de cet évènement : « (...) Cette image en moi du passé est à la fois quelque chose en soi, et l'image de quelque chose. »<sup>183</sup>

Nous faisons exister une représentation en notre sein lorsque nous nous souvenons<sup>184</sup>.

Plusieurs chercheurs contemporains soutiennent cette conception « constructive » de la mémoire. Dans cette relation, le lien entre mémoire et imagination est fortement mis en avant par Aristote. Ce lien permet de donner un sens à la fausse reconnaissance, aux faux souvenirs et à l'oubli considère Lorraine Gérardin-Laverge. On considère alors que tous ces

---

<sup>180</sup> Aristote, « De la mémoire et de la réminiscence », in *Petits Traités d'Histoire naturelle*, traduction, introduction et notes par Morel Pierre-Marie, Paris, Gallimard, 2004. Lorraine Gérardin-Laverge, « La mémoire personnelle », *L'Encyclopédie Philosophique*, mai 2016, (<https://encyclo-philos.fr/item/6>).

<sup>181</sup> Lorraine Gérardin-Laverge, op. cit.

<sup>182</sup> Ibid.

<sup>183</sup> Ibid.

<sup>184</sup> Lorraine Gérardin-Laverge, op. cit..

processus sont des conséquences d'un fonctionnement normal et sain de la mémoire, ne sont pas des dysfonctionnements d'après la philosophe. Ce ne sont pas des problèmes, mais plutôt des conséquences (non nécessairement néfastes) du fonctionnement de la mémoire personnelle<sup>185</sup>. Cette hypothèse suggère de diminuer la distance entre la mémoire autobiographique et deux autres capacités que sont l'imaginaire du futur en première personne et la narration de soi, tous deux profondément liés à notre mémoire des événements de notre vie<sup>186</sup>.

La mémoire personnelle est celle construite par le sujet humain.

### *c) La mémoire épisodique*

- Définition. La mémoire épisodique est un concept introduit par le psychologue Endel Tulving en 1972<sup>187</sup> « où il a dans l'esprit une forme de mémoire déclarative qui contient des informations sur des événements que l'on arrive à situer dans le temps, et les relations spatio-temporelles entrent elles ».

Tulving (1983, 1985)<sup>188</sup> donnera comme fonction à la mémoire épisodique du sujet de garder les événements de la vie propre du sujet.

Cependant nous pouvons nous rappeler le contenu de la bataille de Hastings, quand elle eut lieu et où elle eut lieu ; cependant cela ne constitue pas un souvenir épisodique.

Ce qui sépare les souvenirs épisodiques des autres souvenirs c'est que les souvenirs épisodiques doivent toujours être perçus en première personne<sup>189</sup>.

Cette mémoire n'a en outre pas besoin d'un signal particulier pour commencer à enregistrer un événement particulier que nous percevons<sup>190</sup>.

- La qualité méta représentationnelle de la mémoire épisodique. Cela signifie qu'à un souvenir épisodique sont liées des informations portant sur ce souvenir : à quel lieu ce souvenir est lié, à quel moment de la journée ce souvenir correspond ...

---

<sup>185</sup> Ibid.

<sup>186</sup> Ibid.

<sup>187</sup> Endel Tulving, "Episodic and semantic memory.", In E. Tulving & W. Donaldson (Eds.), *Organization of memory*, Academic Press., 1972, pp. 381–403.

<sup>188</sup> Endel Tulving, "Elements of episodic memory.", Oxford University Press. Tulving, E. (1985). *Memory and consciousness*. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 26(1), 1983, pp. 1–12.

<sup>189</sup> Endel Tulving, "Episodic and Semantic Memory", in: Tulving, E., Donaldson, W. (Eds.), *Organization of Memory.*, Academic Press, Inc., New York, NY, USA, 1972, p. 385.

<sup>190</sup> Ibid.

Des méta-informations accompagnent toujours un processus où nous refaisons le scénario pour se rappeler d'un souvenir épisodique, et ces informations supplémentaires nous disent la nature et la source du souvenir. Le neuroscientifique Sen Cheng, le philosophe Markus Werning et le psychologue Thomas Suddendorf nous donnent l'exemple d'un témoin d'un crime et du juge qui entend l'histoire de ce crime. L'information méta représentationnelle du témoin d'un crime concernant le souvenir du crime est qu'il ou elle l'a vue de ses propres yeux, chez le juge qui l'a entendu l'information méta représentationnelle associée à ce crime est qu'il a pris connaissance de cet événement en l'entendant dans son bureau<sup>191</sup>.

#### *d) La mémoire sémantique*

- Définition. La mémoire sémantique est la mémoire qui doit stocker des connaissances générales, elle garde en elle les savoirs généraux sur nous-mêmes et sur le monde<sup>192</sup>.

La mémoire sémantique nous indique à quelles catégories appartiennent certains objets ainsi que les catégories auxquelles appartiennent les propriétés des objets. Malgré son caractère général, cette mémoire peut donner une caractéristique particulière d'un objet comme « la tour de Pise est à Pise ».

Nos croyances sémantiques, de la mémoire sémantique, peuvent influencer sur notre reconstruction de notre souvenir. Sen Cheng, Markus Werning et Thomas Suddendorf proposent un exemple intéressant<sup>193</sup>. Cet exemple est le suivant : si on demande à une personne qui a vu un chat traverser la route, cette personne peut dire que le chat a traversé la route puis est allé sur le trottoir, alors qu'il n'y avait pas de trottoir à cet endroit. Le témoin qui se recrée la scène dans son esprit ajoute le trottoir, car dans ses connaissances sémantiques les routes sont bordées de trottoirs.

---

<sup>191</sup> Sen Cheng, Markus Werning, Thomas Suddendorf, "Dissociating Memory Traces and Scenario Construction in Mental Time Travel", *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 60, 2016, pp. 82–89.

<sup>192</sup> Dossier « Mémoire : une affaire de plasticité synaptique », Publié le 23 Juin 2017, modifié le 29 janvier 2019, Dossier réalisé en collaboration avec Francis Eustache, <https://www.inserm.fr/dossier/memoire/#:~:text=La%20m%C3%A9moire%20s%C3%A9mantique%20est%20elle,d'acquisition%20de%20ces%20informations.>

<sup>193</sup> Sen Cheng, Markus Werning, Thomas Suddendorf, op. cit.

- La sémantisation des souvenirs autobiographiques<sup>194</sup> avec ses dangers<sup>195</sup>. Dans leur article « La dimension reconstructive de la mémoire : de la psychologie à la philosophie » Loraine Gérardin-Laverge et Denis Forest mettent en avant le concept de sémantisation des souvenirs. L'intégration d'un souvenir à la mémoire sémantique est appelée sémantisation de ce souvenir. Ce phénomène s'explique par l'hypothèse qui suit : la répétition de certains souvenirs les amène à être « sémantisés »<sup>196</sup>. En d'autres termes, il est possible que certains souvenirs épisodiques perdent leur caractère détaillé et leur charge émotionnelle au fil des rappels. Ainsi ils sont transformés en éléments de l'encyclopédie personnelle de l'individu. Tout comme « d'autres faits particuliers qui n'ont pas de caractère autobiographique. »<sup>197</sup>.

Il existe d'après Gérardin et Forest deux hypothèses pour expliquer le fait que des souvenirs personnels soient sémantisés. C'est le fait que des souvenirs se consolident selon Larry Squire qui cause la consolidation des souvenirs, ou bien, et d'après l'hypothèse de Nadel et Moscovitch, c'est le fait que de nombreuses et diverses traces d'un souvenir s'inscrivent dans l'esprit comme origine de la sémantisation des souvenirs qui est la bonne<sup>198</sup> <sup>199</sup> <sup>200</sup> expliquent les auteurs.

L'oubli du contexte d'apprentissage peut être dangereux dans la relation à soi-même et dans la relation à autrui, car nous pouvons estimer alors que ce savoir est presque tombé du ciel, logique, et donc indiscutable. Il peut devenir la seule manière de résoudre tel type de problème, de faire tel type d'action. Ainsi nous pouvons refuser la solution d'autrui sans aucun remords voire cela peut nous amener à disqualifier autrui en général.

- Les souvenirs autobiographiques sémantisés. Gérardin-Laverge et Forest s'intéressent aux souvenirs autobiographiques sémantisés. Les souvenirs peuvent perdre de leur précision après avoir été liés à certaines périodes, si les périodes de ces souvenirs ont été porteurs d'une forte intensité émotionnelle, ils deviennent des souvenirs classés comme souvenirs de telle ou telle période comme souvenirs de notre adolescence, de la rue où notre famille habitait, comme « souvenirs de notre enfance ou souvenirs de la cour de récréation, etc. »<sup>201</sup>.

---

<sup>194</sup>Loraine Gérardin-Laverge, Denis Forest, « La dimension reconstructive de la mémoire : de la psychologie à la philosophie » Canal Psy, 2014, no 110, pp. 22-26.

<sup>195</sup> Ibid.

<sup>196</sup> Ibid.

<sup>197</sup> Ibid.

<sup>198</sup> Larry Squire, « Declarative and Nondeclarative Memory : Multiple Brain Systems Supporting Learning and Memory », *Journal of cognitive Neuroscience*, 4, 1992, pp. 232-243.

<sup>199</sup> Lynn Nadel, Morris Moscovitch, « Memory consolidation, retrograde amnesia and the hippocampal complex. », *Current opinion in neurobiology*, vol. 7, no 2, 1997, pp. 217-227.

<sup>200</sup> Loraine Gérardin-Laverge, Denis Forest, op. cit.

<sup>201</sup> Ibid.

La sémantisation des souvenirs autobiographiques ne semble pas particulièrement dangereuse, car nous nous souvenons de la période à laquelle ils appartiennent. Un homme qui n'arriverait pas à donner de noms aux grandes périodes de sa vie en retour nous semblerait quelque peu empêché dans sa mémoire de lui-même, dans sa capacité à réfléchir plus ou moins consciemment sur lui-même.

### ***3.2.2 Différence la mémoire humaine et la mémoire de l'ordinateur***

Nous devons faire attention à cette tendance de l'esprit humain, émerveillé par la capacité des machines à reproduire des activités cognitives humaines, à penser la mémoire humaine exactement sur le modèle de la mémoire et des mémoires informatiques nous dit Michael Watkins<sup>202</sup>. La comparaison est plus ou moins judicieuse, mais quasiment toujours possible. Cela, car les termes de l'informatique peuvent s'appliquer à tout processus de mémorisation après ce que Douwe Draaisma appelle un « *minor tuning* » c'est-à-dire une légère modification.

#### ***a) Nombreuses impulsions en même temps***

Douwe Draaisma pense qu'il existe une différence fondamentale entre mémoire informatique et mémoire humaine. Selon lui notre esprit est stimulé au même moment par plusieurs impulsions, contrairement à un ordinateur normal<sup>203</sup>. Ces impulsions correspondent par exemple à des stimuli venant pour certains de notre ouïe, pour d'autres de notre sens du toucher.

#### ***b) Un oubli différent***

---

<sup>202</sup> Michael J Watkins, "Human memory and the information-processing metaphor", *Cognition* 10, (1-3), 1981, pp. 331-336.

<sup>203</sup> Douwe Draaisma, *Metaphors of Memory : A History of Ideas about the Mind.*, Cambridge University Press, 2000, 241 pp, p. 161.

L'homme oublie par érosion et par le fait que de nouveaux souvenirs s'inscrivent par-dessus d'anciens souvenirs, brouillant voire effaçant quasiment complètement les souvenirs plus anciens. L'ordinateur au contraire lorsqu'il « oublie » une information, s'il peut effectivement oublier ce qui reste une question ouverte, cela signifie qu'il l'a perdue dans un réseau qui grandit trop et n'arrive pas à la retrouver explique Douwe Draaisma<sup>204</sup>. Nous devons cependant garder en tête que selon Draaisma, cet « oubli » de la machine n'est que temporaire. D'où il semblerait que l'ordinateur puisse « oublier » sans perdre de l'information.

***c) L'homme modifie toujours sa mémoire (la plupart du temps involontairement).***

Ainsi Schacter et Addis d'après Gérardin-Laverge et Forest avancent que la réécriture continue des souvenirs épisodiques est la réelle « fonction de la mémoire autobiographique »<sup>205</sup>.

Notre mémoire modifie ainsi nos souvenirs à une très grande fréquence, elle modifie l'ambiance d'un moment, parfois nos ressentis passés que nous avons éprouvés vis-à-vis d'une personne. Elle peut mélanger deux personnes en une seule, changer le lieu où s'est déroulée telle ou telle scène de notre vie, voire déplacer un événement dans la chronologie interne de notre vie.

***d) Des souvenirs plus vagues chez l'homme du fait de définitions plus imparfaites***

De plus les souvenirs emmagasinés, les choses pensées, ne sont chez l'humain jamais parfaitement définis contrairement à l'ordinateur. En effet pour l'ordinateur d'une certaine façon la transparence définitionnelle est totale. Cela même si l'ordinateur peut bien sûr faire et fait la plupart du temps des opérations sur des domaines que l'homme ne comprend pas

---

<sup>204</sup> Ibid., p. 154.

<sup>205</sup> Donna Rose Addis, Daniel Schacter, « Remembering the past to imagine the future : the prospective brain », Nature reviews neuroscience, 8.9, 2007, pp. 657-661.

parfaitement, où les définitions humaines sont imparfaites, nous pensons notamment à la physique et à la biologie.

### *e) Concept du soi*

Quant au concept du soi si on veut en attribuer un, même minimal, à l'ordinateur, l'ordinateur peut certes effacer certains de ses fichiers stockés « de lui-même », mais ce n'est pas la même opération que celle de l'homme au moment où le sujet humain enregistre, mémorise et modifie un souvenir dans le cadre de sa mémorisation toujours imparfaite. On peut même se demander en quoi un ordinateur est une unité, plus exactement s'il est une unité au même sens que l'homme présente un caractère unitaire.

### *f) Une vue sur la différence homme-ordinateur une idée Florian Forestier concernant l'autisme et une conception de la différence entre l'homme et les animaux*

L'homme ne serait pas un ordinateur auquel on ajouterait certaines caractéristiques, ou un ordinateur auquel on enlèverait certaines caractéristiques. Nous pensons qu'il convient de garder à l'esprit lorsque nous comparons homme et ordinateur une idée développée par le philosophe Florian Forestier concernant l'autisme.

L'autisme serait potentiellement une autre manière d'être au monde selon Florian Forestier, qui transpose en partie la position du philosophe Ian Hacking vis-à-vis de la schizophrénie, et non simplement être une personne « normale » avec des difficultés à comprendre et à appliquer les codes sociaux. Une position maintenant assez répandue défend cette position comme chemin nous aidant à définir l'animal, à mieux le comprendre, il ne doit plus être vu comme un homme diminué sur certains points ou un homme augmenté sur d'autres points. De même l'homme n'est pas un ordinateur biologique, avec un désir et une conscience de soi. C'est-à-dire que l'ordinateur conscient de lui-même ne serait pas un ordinateur auquel on apposerait un module du soi créé pour ressembler au système du soi de l'homme.

En outre cela est probablement vrai du fait que l'ordinateur même s'il a des capteurs n'est pas comme l'homme au sens où l'homme est à la fois intérieur et extérieur. L'ordinateur est

intérieur totalement ou plutôt a-intérieur, a-extérieur. Pour un ordinateur il n'y pas de choix, il n'y a que des sélections. L'ordinateur ne doit pas assumer quoi que ce soit, il a juste à présenter un bilan. L'ordinateur est processus, l'homme aussi. Ce que fait l'homme n'est pas ce que fait l'ordinateur auquel on ajouterait conscience, conscience de soi et conscience de cette conscience.

L'homme est entrelacé avec autrui et avec le monde. Ce qui n'est pas, en tout cas en apparence, le cas de l'ordinateur. Au minimum l'ordinateur est dans une relation entrelacée avec le monde d'un genre tout à fait différent de celle qui existe entre l'homme et le monde.

### ***3.2.3 L'absolue nécessité des souvenirs et de la mémoire***

#### ***a) La mémoire est la condition nécessaire de toute pensée***

C'est la mémoire immédiate qui est selon Michel Malherbe « la faculté d'encoder le présent lorsqu'il cesse d'être présent »<sup>206</sup>. C'est cette capacité de rétention pour un temps qui permet de garder plusieurs objets en arrière-plan et donc de les comparer, de les classer, de leur appliquer des processus de réflexion, et donc de contribuer à créer la pensée chez l'être humain.

#### ***b) La perception de notre propre existence nous est donnée la plupart du temps dans un flux de conscience.***

La perception de notre existence nous est donnée la plupart du temps dans un flux de conscience. Or ce flux de conscience est sous-tendu par une capacité de mémoire à court terme. La mémoire nous permet ainsi de prendre conscience de notre existence, la mémoire est de ce fait absolument essentiel à l'être humain.

---

<sup>206</sup> Michel Malherbe, « Mémoire et identité Philosophie à l'épreuve des faits : mémoire et identité », Cahiers philosophiques, Éditions Vrin, 2017/2, n° 149, 2017, pp. 9-22.



***c) Nous nous connaissons par le souvenir que nous avons de nos expériences passées.***

Nous nous connaissons en nous rappelant, après avoir éprouvé une émotion, les autres fois où nous avons éprouvé cette émotion et nous cherchons alors des liens de causalité entre un ou plusieurs événements et l'apparition de cette émotion. Ainsi nous connaissons les humeurs qui nous ont traversées, les sentiments que nous avons éprouvés. Cette capacité est très importante pour l'être humain du fait de la grande complexité de son organisation émotionnelle personnelle et de son organisation sociale et émotionnelle en groupe.

***d) Grande importante de la mémoire, car elle est le socle d'une autoconnaissance.***

La mémoire permet une connaissance de soi. Plus exactement la mémoire est extrêmement importante en permettant une autoconnaissance. C'est-à-dire que le travail de la mémoire fait le pont entre le sentiment d'exister et la perception de notre identité se déployant de notre passé à notre futur en passant par notre présent<sup>207</sup>. Elle donne à l'individu cette connaissance de lui-même. Cela est particulièrement important en ce qu'un homme, en plus d'être un ou plusieurs projets, est aussi une mémoire.

### ***3.2.4 Perturbation de la mémoire perturbation du soi***

***a) Les personnes souffrant de troubles de la mémoire***

La mémoire nous semble absolument essentielle pour l'identité de l'individu, ce qui nous est confirmé par l'examen des personnes atteintes de troubles mentaux particulièrement les amnésiques ou les schizophrènes : l'altération du concept de soi vient au moins en partie de troubles de la mémoire<sup>208</sup>.

---

<sup>207</sup> Endel Tulving, "Memory and consciousness", Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 26(1), 1985, pp. 1-12, p. 1.

<sup>208</sup> Aurelija, Juskenaitė, et al, « L'identité : une représentation de soi qui accommode la réalité », Revue de neuropsychologie, vol. 8, no. 4, 2016, pp. 261-268.

Aurelija Juskenaite et ses collègues écrivent ainsi dans un article que l'altération du concept de soi a pour origine des « conditions neurologiques impliquant des troubles de mémoire »<sup>209</sup>. En effet dans le cas de l'amnésie et dans celui des maladies neurodégénératives sont très souvent touchées « les représentations de soi épisodiques »<sup>210</sup> c'est-à-dire les représentations de soi basées sur nos souvenirs personnels.

Le concept de soi est le plus touché dans l'amnésie d'identité qui se produit la plupart du temps à cause d'une séquence vécue cela sans que des lésions biologiques soient visibles<sup>211</sup>. Il existe cependant différents types d'amnésie donc le soi des individus n'est donc probablement pas touché de la même manière.

### ***3.2.5 Caractéristiques perçues d'un vrai souvenir personnel***

Lorsque nous sommes en face, en tout cas nous avons le sentiment d'être en face d'un vrai souvenir, nous percevons certaines choses. Nous avons un sentiment de nous-mêmes, un sentiment d'une certaine fidélité à ce qui fut, d'une fidélité aux mouvements que chacun de nous est, ou encore nos amis, nos proches peuvent nous rappeler diverses choses et nous avons le sentiment que certaines choses qui faisaient difficilement sens trouvent leur explication.

Un homme est certes ce qu'il pense être notamment grâce à des souvenirs en grande partie faux. Mais cette fausseté aura des conséquences fortement négatives, voire détruira sa relation à ses proches, ce sera l'indice du faux. L'ordinateur n'a pas d'indice du faux, cela n'a en quelque sorte pas de sens pour lui. Un homme qui se réveillerait avec des souvenirs principalement faux ne pourrait interagir correctement avec ses proches, devrait se renier. Est-ce alors une autre forme d'aliénation ? Nous devons donc admettre que ce sont les autres qui détiennent une grande partie de notre vérité.

Quant au terme « faux » des faux souvenirs, les choses sont toujours fausses par rapport à un ensemble de faits produits par un cadre, c'est donc toujours faux par rapport à un cadre. Or ce

---

<sup>209</sup> Aurelija, Juskenaite, et al, op. cit.

<sup>210</sup> Ibid.

<sup>211</sup> Ibid.

cadre, qu'est en partie l'humain percevant, change, car nous évoluons toujours dans nos modèles, théories, visions du monde.

### **3.2.6 Mémoire et plan**

Draaisma écrit sur la forme de la mémoire <sup>212</sup> : selon lui Miller, Galanter et Pribram dans *Plans et Structures du Comportement (Plans and the Structure of Behavior)*<sup>213</sup> pensent que les phénomènes de la mémoire sont constitués par « un ensemble de plans, de stratégies cognitives »<sup>214</sup> qui se déroulent d'une façon ordonnée hiérarchiquement à la façon des « les routines et sous-routines d'un programme d'ordinateur. »<sup>215</sup>.

### **3.2.7 La mémoire et le futur**

La mémoire peut être vue comme un espace de rétention du passé. Mais c'est aussi un espace qui peut servir à vivre et à comprendre le présent (et le passé de même bien sûr), mais aussi à planifier les événements futurs. Ainsi un homme dans son travail ou dans sa vie personnelle va utiliser sa mémoire, mettre en sa mémoire plusieurs facteurs pour anticiper le scénario ou les scénarii potentiels à venir, ou bien le grand maître d'échec va mettre dans sa mémoire à long terme les différentes combinaisons possibles.

#### **a) Planifier permet de mieux se rappeler et donc de mieux agir**

Il semblerait même que nous retenons mieux une liste d'objets si nous avons en tête un plan concernant le futur incluant ces objets que si nous essayons d'autres moyens mnémotechniques pour retenir ces objets. C'est ce dont parle Karl K Szpunar et ses collègues dans « Souvenirs du futur »<sup>216</sup> où ils mettent en avant une expérience faite par Stanley

---

<sup>212</sup> Douwe Draaisma, op. cit., p. 161.

<sup>213</sup> Karl H Pribram, George A Miller, Eugene Galanter, *Plans and the structure of behavior*, Holt, New York, 1960.

<sup>214</sup> Douwe Draaisma, op. cit., p. 161.

<sup>215</sup> Ibid., p. 161.

<sup>216</sup> Donna Rose Addis, Karl K Szpunar, Victoria C McLelland, Daniel L Schacter, « Memories of the future: new insights into the adaptive value of episodic memory », *Behavioral Neuroscience*, vol. 7, 23 mai 2013.

B. Klein<sup>217</sup>. Les sujets du test qui ont imaginé des scénarii où ils allaient camper ont mieux réussi une épreuve de mémoire concernant les objets de camping que ceux ayant utilisé d'autres moyens pour se rappeler les objets.

### ***b) Mais encore faut-il se rappeler des futurs possibles scénarii imaginés***

Si la possibilité de simuler différents futurs possibles peut être avantageuse pour l'action à effectuer, se projeter dans le futur donne un avantage qui repose en partie du moins sur la capacité à se souvenir des possibles futurs simulés écrivent Szpunar et ses collègues<sup>218</sup>.

Ainsi d'après Szpunar et ses collègues dans un but de résolution de conflit dans notre foyer ou au bureau simuler des avenir potentiels dans le but de choisir l'action la plus efficace, n'est d'une aide que très relative dans le cas où nous ne nous rappelons pas les situations-réponses venant de la simulation au moment d'effectuer l'action que nous avons choisie grâce à la simulation<sup>219</sup>.

### ***c) Pas d'éléments probants en faveur de l'existence d'une mémoire exclusivement dédiée au futur***

Malgré l'existence de nombreuses recherches portant sur la mémoire prospective c'est-à-dire celle qui permet de se rappeler de « réaliser des intentions concernant le futur », aucun phénomène ne vient de manière décisive soutenir que cette mémoire existe bel et bien. « (voir les travaux de Kliegel et al., 2008 ; see also Brewer and Marsh, 2009) »<sup>220</sup>.

Les chercheurs n'ont pas mis à jour de fait probant qui attesterait de l'existence d'une « mémoire du futur »<sup>221</sup>. En tout cas il n'existe pas de fait probant d'une mémoire du futur qui suivrait la définition de David Ingvar « c'est-à-dire, d'une mémoire des contenus de nos simulations concernant le futur. »<sup>222</sup> (traduction Matthieu Cotteret). Szpunar & Addis,

---

<sup>217</sup> Andrew W Delton, Stanley B Klein, Theresa E Robertson, "Facing the future : memory as an evolved system for planning future acts.", *Memory & cognition*, 2010, vol. 38, p. 13-22.

<sup>218</sup> Karl K Szpunar, Donna Rose Addis, Victoria C McLelland, Daniel L Schacter, op. cit.

<sup>219</sup> Ibid.

<sup>220</sup> Ibid.

<sup>221</sup> Ibid.

<sup>222</sup> Ibid.

McLelland et Schacter font ici référence à l'article de D. H. Ingvar, de 1985. "Mémoire du futur" : un essai sur l'organisation temporelle de la conscience"<sup>223</sup>.

Ce pourquoi nous aurons probablement plus de facilité à mémoriser un événement ou un objet lorsque cet enregistrement se fait au sein d'un mouvement porté vers le futur, comme lorsque nous sommes en train de planifier des vacances ou la rédaction d'un article, que lorsque nous essayons de mémoriser ce même événement ou ce même objet sans nous projeter dans un futur qui contiendrait l'évènement ou l'objet.

Nous pouvons imaginer qu'un individu puisse faire advenir certains futurs, mais aussi des objets atemporels comme les nombres. On pense ici à une personne faisant du calcul mental et qui pour cela garde en mémoire les résultats passés des sous-calculs qu'elle doit faire pour aboutir au résultat final.

#### ***d) La mémoire autobiographique est peut-être faite pour l'avenir***

Loraine Gérardin-Laverge et Denis Forest avancent ainsi que d'après Schacter et Addis l'objectif principal de la mémoire autobiographique serait de projeter l'image qu'elle a de nous dans le futur et de réécrire le passé en vue de projets personnels futurs<sup>224</sup>.

Selon Schacter et Addis, la mémoire autobiographique semblerait réécrire sans interruption nos souvenirs épisodiques afin que nous soyons prêts pour l'avenir, le passé est mobilisé pour préparer l'avenir<sup>225</sup>. La mémoire est ainsi une entité dynamique, à la fois au service de l'individu et à la fois modelant cet individu.

### ***3.2.8 Interdépendance soi - Objectifs - Cohérence de soi et souvenirs***

Loretxu Bergouignan, explique selon Rapaport que nous devrions concevoir la mémoire comme une force d'intégration de nos perceptions dans notre identité, qui ferait revenir ces

---

<sup>223</sup> David H Ingvar, "Memory of the future": an essay on the temporal organization of conscious awareness.", Hum. Neurobiol. 4, 1985, pp. 127-136.

<sup>224</sup> Loraine Gérardin-Laverge, Denis Forest, op. cit., pp. 22-26.

<sup>225</sup> Ibid.

impressions en fonction des besoins de l'identité et non pas comme une force permettant de prendre en nous des perceptions après avoir vécu ces perceptions<sup>226 227</sup>.

- Se rappeler un souvenir nécessite de se rappeler des éléments de notre soi. Selon le modèle du système de mémoire du self de Conway et Pleydell-Pearce nous arrivons à accéder de nouveau à un souvenir en fonction de notre capacité à nous rappeler d'éléments qui nous composent, des éléments de notre soi, de notre self<sup>228 229</sup> avance Loretxu Bergouignan.

- Il existe trois façons dont le soi narratif influence le rappel de souvenirs épisodiques. Notre soi dans sa facette narrative c'est à dire le soi narratif influence de trois façons le rappel d'un souvenir épisodique. Il porte sur le résultat du processus de remémoration, sur le processus ou sur l'information initiale du scénario. Il influence en modifiant le contenu d'un scénario et les sensations du souvenir. Son influence peut porter sur la création du scénario. Il peut enfin modifier son intégration comportementale et en attribuant un poids différent aux signaux enclenchant en temps normal le rappel par exemple en attribuant une nouvelle histoire à un meuble susceptible de lui rappeler telle ou telle période de sa vie<sup>230</sup>.

- Les effets d'un soi disloqué. Ainsi on peut imaginer les effets d'un soi disloqué perdu en partie par l'individu, qui amènerait à un cercle vicieux où l'individu qui ne retrouverait alors pas ses souvenirs et se perdrait encore plus ce qui l'amènerait à pouvoir encore moins se rappeler certains souvenirs. Le souvenir est reconstruit en partie en s'aidant des savoirs primordiaux de l'individu ainsi que de ses buts dans l'existence<sup>231</sup>.

Linton avance l'idée que les mécanismes du rappel de la mémoire autobiographique du plus universel au plus particulier<sup>232 233</sup>. Plusieurs genres de connaissances, imbriquées certes, mais aussi de plus en plus spécifiques, sont à l'origine de la reconstruction du souvenir selon Linton<sup>234235</sup>.

---

<sup>226</sup> Loretxu Bergouignan, *Rappel épisodique en mémoire autobiographique et point de vue : études comportementales et de neuroimagerie*. Thèse de doctorat. Université Pierre et Marie Curie-Paris VI., 2009. Diss. 2009., Français. NNT : . tel-00431166

<sup>227</sup> David Rapaport, « On the psycho-analytic theory of affects. », *The international journal of psycho-analysis*, vol. 34, 1953, p. 177.

<sup>228</sup> Loretxu Bergouignan, op. cit..

<sup>229</sup> Roy Dings, Albert Newen, "Constructing the Past: the Relevance of the Narrative Self in Modulating Episodic Memory.", *Rev.Phil.Psych.* 14, 2023, pp. 87–112.

<sup>231</sup> Loretxu Bergougnian, op. cit., p. 14

<sup>232</sup> Ibid.

<sup>233</sup> Marigold Linton, « Ways of searching and the contents of memory », Cambridge University Press, *Autobiographical memory*, 1986. pp. 50–67.

<sup>234</sup> Marigold Linton, op. cit.

<sup>235</sup> Loretxu Bergougnian, op. cit., p. 14

- Le self exécutif module l'enregistrement des souvenirs et leurs accès. Leur « reconstruction serait régie par l'activité du self exécutif (« *Working Self* »).

Le self exécutif permet deux façons d'accéder à un moment de notre vie propre. Nous pouvons nous contrôler et retrouver dans un processus contrôlé des événements autobiographiques en activant ou en reconstruisant des informations. Nous pouvons aussi accéder, d'une façon beaucoup plus subie en quelque sorte, à un souvenir de notre vie très détaillée en tout cas à certains morceaux très précis de ce moment en passant outre les différentes phases du système gérant la mémoire de notre vie (« (ESK) (Conway 2003) »).

« Le self-exécutif du système de mémoire du self crée un pont entre la mémoire des événements de notre vie actuelle et la mémoire des connaissances et événements autobiographiques anciens.

- le Self maintient les objectifs au travers de la mémoire durant « la reconstruction du souvenir, le self-exécutif gère le problème de garder actif les objectifs à court et à long terme ».

Le self exécutif a un mode de fonctionnement quasiment identique à celui de « la mémoire de travail, gestionnaire général des fonctions cognitives, décrit par Baddeley (Baddeley 1981 ; Baddeley 2000) ». C'est-à-dire que c'est à lui que revient la gestion de maintenir les objectifs de l'individu et de garder une hiérarchie entre ces buts : « il gère le maintien et l'ordre de priorité des objectifs actifs. ».

Le self-exécutif est principalement dédié à contrôler la manière dont vont être encodés des souvenirs ainsi que la façon dont ceux-ci vont être rappelés suivant les buts du présent de l'individu<sup>236</sup>.

Bergouignan écrit que Conway et Pleydell-Pearce vont même réussir à mettre au point un modèle de l'influence de la hiérarchie des buts dans le cadre de la reconstruction contrôlée du souvenir en fonction des buts stratégiques, mais aussi un modèle de l'impact de la hiérarchisation des buts sur la reconstruction contrôlée de souvenir concernant les buts de vie (Conway & Pleydell-Pearce 2000)<sup>237 238</sup>.

- le Self exécutif vise à maintenir cohérence du self. Kierkegaard avait formulé sur le plan ontologique l'importance du projet dans notre identité et son importance dans notre accès à nos souvenirs son *Post-scriptum aux miettes philosophiques*.

---

<sup>236</sup> Loretxu Bergouignan, op. cit.

<sup>237</sup> Ibid.

<sup>238</sup> Soren Kierkegaard, *Post-scriptum aux miettes philosophiques*, 1846, Paris, Gallimard, 1941, p. 220.

D'après Conway le self exécutif maintient la cohérence, cohérence qui contrôle l'encodage de l'évènement, son rappel et son réencodage<sup>239</sup>. Cela permet à l'individu de ne pas être dans un état où il ne se reconnaît plus lui-même, état extrêmement désagréable, mais aussi, comme c'est un état qui désoriente, danger pour la réussite des actions et poursuite de la vie de l'individu.

De ce fait sont maintenues, grâce au système de mémoire du self, une cohérence et une continuité se basant sur l'histoire et l'essence de la personne entre son état au présent et l'état qu'elle souhaite voir advenir affirme Loretxu Bergouignan <sup>240</sup>.

- L'importance du projet. Kierkegaard explique l'importance du projet dans son *Post-scriptum aux miettes philosophiques*. Pour le philosophe le projet présent influence le sens des évènements passés non pas comme si nous pouvions chacun modifier la signification de telle ou telle de nos actions passées, bien plutôt le sens des évènements passés n'est décidé que dans le projet que nous sommes chacun individuellement : « le projet fondamental que je suis décide absolument de la signification que peut avoir pour moi et pour les autres le passé que j'ai à être. »<sup>241</sup>.

Uniquement moi décide du sens et du poids de mon passé. Nous faisons individuellement cela en nous fixant des objectifs pas en réfléchissant en nous même sur un évènement de notre passé. C'est à travers notre acte présent et par notre acte futur que nous donnons sens à notre passé<sup>242</sup>.

Le projet est absolument capital dans une vie humaine non pas parce qu'il permettrait d'accomplir des actions dont nous voudrions nous vanter, mais parce qu'il nous fait en quelque sorte encore plus exister. Il nous donne une énergie pour être réellement, cela se comprend grâce au trait qu'il fait entre qui nous avons été et qui nous serons.

Nous comprenons cela grâce à la définition du projet qu'en donne Serena Ciranna dans sa thèse : le projet est selon elle « édification d'un futur qui soit en continuité avec le passé ». Sachant que la cohérence du self dépend de nos souvenirs et que de la cohérence du self dépend le self exécutif qui fonctionne comme un gestionnaire de la hiérarchie des objectifs, on peut de nouveau être sensible au fait qu'une altération des souvenirs puisse à terme changer la hiérarchie des objectifs d'une personne.

---

<sup>239</sup> Loretxu Bergouignan, op. cit.

<sup>242</sup> Soren Kierkegaard, op. cit., p. 220.



### 3.3. Autres caractéristiques de l'homme :

#### 3.3.1 *L'homme est dans et par le temps*

L'homme est dans le passé, il ne vit que dans ses souvenirs ; peut-on dire qu'il est dans le faux ? Est-il pour autant dans l'erreur ? Si cela l'amène à se conduire d'une façon où il n'est plus lui-même, car mal ajusté à son environnement, à ceux qu'il aime, nous répondrons par l'affirmative. Nous nous demandons alors si l'ordinateur lui est a temporel. Nous dirions plutôt que l'ordinateur est dans le présent tout le temps. L'homme est dans et par le temps. Nous pouvons mieux comprendre la relation complexe et profonde de l'être humain et du temps à travers le phénomène de réminiscence décrit d'une façon extrêmement intéressante par Proust dans *Le Temps retrouvé*. Le narrateur dit en effet que les sensations perçues peuvent et vont dans certains cas « jusqu'à faire empiéter le passé sur le présent, à me faire hésiter à savoir dans lequel des deux je me trouvais ; au vrai (...)»<sup>243</sup>.

Proust met bien en avant la difficulté de l'homme à savoir en quel temps il est. L'homme de façon un peu paradoxale perçoit des scènes tout en se disant que telles et telles scènes devraient probablement être dans le passé. L'homme est dépassé par son passé, toujours déjà dans le futur. L'ordinateur ne perçoit pas, ne goûte ni le temps ni son passage.

Quand Proust parle de certaines sensations qu'il éprouve il écrit qu'elles « avaient entre elles ceci de commun que je les éprouvais à la fois dans le moment actuel et dans un moment éloigné »<sup>244</sup>. Autant nous pouvons avoir des doutes quant au caractère éternel d'un individu en Proust et en qui que ce soit, autant le texte de l'écrivain fait sentir avec force l'étendue de l'individu « dans » le temps en ce que ses sensations sont maintenant et dans le passé à la fois. Ainsi nous comprenons comment l'homme est un être qui est « dans » le temps. Nous pourrions rétorquer qu'une pierre aussi est « dans » le temps, tout être est « dans » le temps.

---

<sup>243</sup> Marcel Proust, *A la recherche du temps perdu*, « Le Temps retrouvé », Gallimard, 1942, pp. 7 et 599.

<sup>244</sup> Marcel Proust, *op. cit.*

On peut alors expliquer en précisant la position de l'homme qui est un être qui est « dans » le temps au sens où c'est un être qui se déploie dans le temps.

Le narrateur va même écrire de cette personne que c'est un individu qui profitait d'une sensation « en ce qu'elle avait de commun dans un jour ancien et maintenant »<sup>245</sup>. L'être que Proust porte en son sein, en tout cas une des facettes de sa personne de façon très intrigante, l'amène à se demander s'il est dans le passé ou bien tout à fait dans le présent. Proust découvre un être au sein de sa propre personne qui de façon très étrange est à la fois lui-même et un autre qui n'apparaît que dans des sortes de moments méditatifs très particuliers, durant des moments où existe au moins partiellement « une de ces identités entre le présent et le passé (...) ».

« Rien qu'un moment du passé ? Beaucoup plus, peut-être ; quelque chose qui, commun à la fois au passé et au présent, est beaucoup plus essentiel qu'eux deux. (...) ».

À titre personnel nous estimons que le l'homme peut aussi se déployer dans le temps bien sûr dans le flux de conscience, au sens où il perçoit les choses passer, mais aussi dans le sens où il se sent changer tout en ayant une très forte conscience de lui-même, ou encore lors de moment où il se voit lui-même et autre à la fois de par le changement. L'homme possède en plus cette capacité à se déployer dans le temps en imaginant qui il fut, en imaginant les différentes versions de qui il pourrait être dans le futur. Ce déploiement se fait aussi lorsque l'individu examine la solidité des liens entre les différents sujets percevants qu'il a été. L'homme se déploie en outre dans la durée, en se liant aux différents sujets qui le constituent par la promesse ricoeurienne, par le récit ricoeurien, mais en se lançant aussi à lui-même à travers le temps des conseils, ou en se demandant à lui-même de se rappeler certains moments. Bien sûr nous sommes toujours saisis d'un sentiment d'étrangeté quand nous entendons ces demandes, ces conseils que nous nous sommes envoyés ; nous existons maintenant, notre existence est située temporellement dans un autre moment que celui qui a envoyé le message, mais celui qui a envoyé le message est nous. Nous avons un sentiment d'étrangeté lorsque nous nous envoyons ces messages, car nous avons l'étrange sensation que nous allons ne plus être, tout en restant les mêmes, celui qui recevra le message sera nous et ne sera pas nous.

---

<sup>245</sup> Ibid.

### **3.3.2 Le narcissisme et complexité du soi**

#### **a) Le narcissisme**

- Le bon narcissisme. Contrairement aux connotations péjoratives véhiculées par ce mot il y aurait un bon narcissisme. La philosophe et psychanalyste Elsa Godart dans son échange avec Laura Cerrada considère en s'appuyant sur Freud qu'un « bon narcissisme »<sup>246</sup> au cours du développement de l'individu amène à lui donner une confiance en lui-même, a une estime de lui-même bien ajustée en quelque sorte<sup>247</sup>. Le narcissisme permet de s'accorder une valeur, et donc de chercher à recevoir du plaisir, à estimer qu'un certain respect nous est dû et nous permet donc de nous projeter. Nous pensons en outre grâce au bon narcissisme que nous sommes capables de réaliser, en tout cas de contribuer à réaliser des avènements où nous atteignons des objectifs que nous méritons d'atteindre. Il nous permet ainsi une fois encore de nous projeter.

- Un mauvais narcissisme. Le mauvais narcissisme est en fait l'action de ne se concentrer que sur certaines de nos sensations, de nos buts. Mais il est surtout le fait de ne pas se concentrer réellement sur soi-même de façon saine, mais de se concentrer sur une image de soi de façon obsessionnelle. Le mauvais narcissisme force celui ou celle qui en souffre à rester figé sur une image de soi-même et l'empêche de mieux se connaître. Il force ainsi le narcissique pathologique, lorsqu'il évolue quelque peu dans sa perception de lui-même et dans ses comportements, à ne procéder qu'à des évolutions de surface. Le narcissisme négatif est souvent lié à un soi fragile et à un soi qui ne met pas de barrière avec autrui cf. Turkle.

#### **b) La complexité du soi**

- Le soi peut être fragile et menacé. Il existe d'après le psychiatre britannique Ronald Laing<sup>248</sup> trois types d'angoisses pour l'homme qui se sent menacé dans son existence et dans son essence : l'engloutissement, l'implosion, la pétrification.

---

<sup>246</sup> Laura Cerrada, Elsa Godart, « Le selfie, cet acte de solitude », échange avec Elsa Godart, par Laura Cerrada dans La Libre Belgique, 20 juin 2016.

<sup>247</sup> Ibid.

<sup>248</sup> Ronald David Laing, Le moi divisé, De la santé mentale à la folie, Stock, 1970, p. 57.

Concernant l'engloutissement, il est la conséquence d'un sentiment de faiblesse de notre identité et d'une absence de notre autonomie et se caractérise par la peur de toute relation qui met à chaque fois en danger, qui est la menace de l'engloutissement en autrui.

Dans l'implosion c'est la réalité et non plus un autre être humain qui nous menace, et elle risque ici de nous dynamiter de l'intérieur.

C'est en nous percevant nous-mêmes et en percevant autrui tels des objets que s'effectue la dépersonnalisation<sup>249</sup>.

Le danger réside dans la crainte de devenir une simple chose dans le monde de l'autre, de devenir la possession de l'autre dans une crainte de devenir un objet.

Le jeune Hegel va aboutir à un concept d'aliénation comme séparation avec le monde du fait d'un sentiment de solitude, du fait de ne percevoir aucun moyen de se réaliser, du fait se sentir étranger au monde. Pour Feuerbach l'aliénation est plus le fait d'attribuer à un autre nos propres qualités et propriétés en les refusant à nous-mêmes.

Le schizoïde se protège, il a peur de l'autre, donc il transforme l'autre en une chose, car il a peur. Pour se sentir en sécurité, le malade pétrifie la personne en un objet. Mais c'est par ses propres manœuvres de protection qu'il se détruit.

Nous pouvons voir de cela que l'aliénation semble provenir d'une action que nous faisons qui n'est pas nous, qui ne reflète pas nos valeurs, se combinant à un rapport au monde qui n'est pas le nôtre. Cela vient avec des sentiments étranges comme celui de ne pas se reconnaître et de ne pas se contrôler un minimum. Pourquoi une « simple » action change notre rapport au monde ?

Nous percevons à tort ou à raison que nous sommes aussi ce que nous faisons.

Et dans l'aliénation nous faisons une chose que nous ne souhaitons pas faire et nous avons donc le sentiment d'être autre que ce que nous avons choisi d'être.

- Les interrogations de Joyce Carol Oates. Nous devons garder une certaine modestie néanmoins quant à notre connaissance du soi. Joyce Carol Oates dans son journal de 1973 à 1982<sup>250</sup> nous livre des réflexions sur les relations à soi. L'auteur à la page 433 fait une métaphore qui nous semble très intéressante. Elle écrit qu'elle s'interroge sur le rapport entre création artistique et identité, se demandant si en créant une œuvre d'art l'artiste se débarrasse de sa personnalité<sup>251</sup>. Elle se pose à elle-même la question de la toile d'un peintre,

---

<sup>249</sup> Ibid.

<sup>250</sup> Joyce Carol Oates, *Journal 1973-1982*, Traduit de l'anglais (États-Unis) par Claude Seban, Éditions Points, 25 avril 2013, 720 p.

<sup>251</sup> Joyce Carol Oates, *Journal...*, op. cit., p. 433.

s'interrogeant sur la nature du reste sur cette toile, si cette toile forme pour le cas du peintre Bosch une sorte « d'anti Bosch. »<sup>252</sup>.

On peut s'interroger sur la possibilité d'habiter une personnalité. On peut aussi se demander si Oates fait référence à la personnalité comme *persona*, c'est-à-dire comme masque, à la version de Carl Gustave Jung de ce concept.

Joyce Carol Oates va en outre montrer le caractère toujours mystérieux de la vie humaine en se demandant si nos existences ont pour centre des moments de grâce où apparaissent clairement certaines choses, figées, échappant au temps, ou bien si nos existences sont des « contours » irrémédiablement attachés au temps en lesquelles et à travers lesquelles nous devons avancer<sup>253</sup>.

- La métaphore des échos et du médium dans les relations interpersonnelles. Christian Licoppe essaie de comprendre les relations intrapersonnelles grâce aux relations interpersonnelles. Licoppe relie notre « présence pleine et immédiate (...) »<sup>254</sup> avec des « échos »<sup>255</sup> qui reviennent au sein de l'esprit de l'individu et qui reviennent aussi de nombreuses fois au sein du langage<sup>256</sup>. Elle n'est selon lui pas « un moment isolé »<sup>257</sup>. En effet la présence n'est saisissable seulement que par « les échos »<sup>258</sup> que nous avons déjà mentionnés.

Cela peut sembler très juste en ce que le fait d'avoir eu telle expérience très particulière d'un champ de pommiers par exemple et avoir eu en même temps un haut niveau de conscience de soi il y a 4 ans est un élément qui a influé sur tels évènements de notre vie depuis. Ceci a changé telles et telles dizaines ou centaines d'expériences que nous avons eues après ce moment et nous a permis que maintenant nous comprenions mieux ou moins bien cette expérience du champ de pommiers du fait des expériences qu'elle a suscitées en retour. Cette métaphore de l'écho par Licoppe souligne bien la complexité du soi en qu'elle présente des limites dans la saisie du soi.

---

<sup>252</sup> Ibid.

<sup>253</sup> Ibid., p. 559.

<sup>254</sup> Christian Licoppe, « Formes de la présence et circulations de l'expérience. De Jean-Jacques Rousseau au « Quantified Self » », Réseaux, Éditions La Découverte, 2013/6, n° 182, 2013, pp. 21-55.

<sup>255</sup> Ibid.

<sup>256</sup> Christian Licoppe, op. cit.

<sup>257</sup> Ibid.

<sup>258</sup> Ibid.

- Le Je et le Moi. William James va proposer une séparation entre le Je et le Moi. Chez James, le « je » est « sujet d'expérience (*the experiencing I*) »<sup>259 260</sup>, il renvoie à la personne, à l'entité qui fait l'expérience de son existence. La question du moi est sujette à débat, mais dans de nombreuses interprétations des écrits de James le moi est plutôt constitué de l'ensemble des faits qui composent la personne : tout ce qu'elle a possédé durant sa vie, toutes ses qualités qu'elle avait durant son existence.

Se percevoir comme temporellement continu est absolument crucial pour avoir une personnalité stable, ainsi le moi chez James est « temporellement continu (*the continuing me*) »<sup>261</sup> d'après Denis Perrin. C'est « une représentation de soi comme étendue temporellement (Neisser, 1988) »<sup>262 263</sup> explique Ulric Neisser cité par Perrin, nous retrouvons ici la conception proustienne de l'individu qui s'étend dans la temporalité. Le soi de l'individu semble alors se rappeler une expérience faite par le moi de l'individu.

---

<sup>259</sup> Denis Perrin, « Souvenir (A) », dans Maxime Kristanek (dir.), *l'Encyclopédie philosophique*, 2017, consulté le 1er janvier 2024, <https://encyclo-philos.fr/souvenir-a>

<sup>260</sup> William James, *The Principles of Psychology* (1890), Londres, Harvard University Press, 1981.

<sup>261</sup> Denis Perrin, *op. cit.*

<sup>262</sup> *Ibid.*

<sup>263</sup> Ulric Neisser, « Five Kinds of self-Knowledge », *Philosophical Psychology*, 1, 1988, pp. 37-59.



## CHAPITRE 4

### SITUATION DEPUIS LE NUMÉRIQUE

Avec le numérique nous nous éprouvons en nous livrant sur le web. Nous donnons énormément de données personnelles. Le numérique d'aujourd'hui nous donne la possibilité de taper de longs textes, de prendre un grand nombre de photos assez aisément avec notre smartphone où que nous nous trouvions, à n'importe quel moment, il en est de même pour les vidéos.

En outre le numérique actuel de par sa nature nous permet de garder sur un appareil ces longs et nombreux textes, images, sons et vidéo pour une durée de temps très importante.

Nous pouvons manipuler ces fichiers. Nous pouvons les renommer, les modifier, les supprimer à notre guise. Nous les retrouvons en général assez facilement grâce aux mots-clés ou bien de façon graphique en ouvrant les divers dossiers de notre ordinateur. Nous pouvons les ordonner, notamment de façon chronologique.

#### 4.1 Connaissance et pratique de soi depuis le numérique

##### *4.1.1 Très grande sollicitation*

###### *a) Le numérique attaque la rêverie*



La connexion permanente ou la possibilité d'une connexion permanente attaque la rêverie. Ce qui est particulièrement dangereux pour le développement de l'individu, car la rêverie pose les bases d'un moi solide<sup>264 265</sup>.

***b) Il attaque la tranquillité nécessaire pour permettre aux enfants de développer leur identité***

La tranquillité est aussi grandement attaquée par le numérique. La tranquillité étant absolument nécessaire pour permettre aux enfants de développer leur identité selon le psychanalyste Erik Erikson, nous pouvons imaginer l'impact que cette attaque crée quant à la connaissance de soi. En effet, si l'enfant ou l'adolescent voire même l'adulte n'a pas le sentiment d'avoir une identité forte, il va être peu enclin à réellement investiguer cette identité. Nous avons moins d'opportunités de faire de retour sur nous-mêmes avec les réseaux sociaux. Les réseaux sociaux sollicitent, poussent fortement de par leur interface à la publication, demandent une réponse rapide voire très rapide.

Ainsi nous sommes obligés sur ces plateformes d'échanger quasiment constamment avec une chose externe à notre personne, cela prend du temps sur une réflexion personnelle pratique. Les réseaux sociaux ne permettent probablement pas que nous développions une « *solide construction de soi*. »<sup>266</sup> écrit dans sa thèse la spécialiste de l'interaction du concept de soi avec les interactions sociales dans les univers virtuels Leila El Kamel. Cela, car une construction d'une identité puissante, en tout cas dans laquelle nous pouvons avoir confiance, d'où nous projeter, nécessite un temps où nous faisons retour sur nous-mêmes. Nous pouvons alors en réponse à ce sentiment de fragilité identitaire, nous replier sur des identités fortes, un peu caricaturales et cela en nous donnant donc très peu de possibilités d'évolution.

***c) Une absence de moments de vraie solitude d'où la destruction chez l'individu d'un sentiment de continuité temporelle avec sa mémoire personnelle***

---

<sup>264</sup> Sherry Turkle, trad. Elsa Petit, Les yeux dans les yeux, Le pouvoir de la conversation à l'heure du numérique, 2020, Domaine du possible, p. 115.

<sup>265</sup> Jonathan Schooler, Josie Glausiusz, "Devoted to Distraction", Psychology Today, Jonathan Schooler interrogé par Josie Glausiusz, 1er mars 2019, (<https://www.psychologytoday.com/intl/articles/200903/devoted-distraction>)

<sup>266</sup> Leila El Kamel, "Le rapport à l'avatar, une expérience de consommation dans les univers virtuels. Cas de Second Life. », Thèse de doctorat, Université de Laval., 2011.

La sociologue Sherry Turkle remarque que le numérique crée une absence de moments de vraie solitude. C'est-à-dire que le numérique limite le nombre de moments où nous ne disposons pas de la possibilité d'envoyer des messages à autrui et d'en recevoir de sa part. Cette absence est dangereuse pour de nombreuses raisons. La sociologue semble penser qu'un des problèmes principaux apportés par ce phénomène est la destruction chez l'individu d'un sentiment de continuité temporelle avec sa mémoire personnelle<sup>267</sup>. L'absence de vrais moments de solitude amène à une diminution de l'empathie. Les moments où on se retrouve soi-même sont absolument nécessaires pour accepter les autres<sup>268</sup>.

***d) Une absence de moments de vraie solitude d'où la destruction chez l'individu de l'empathie***

L'absence de vrais moments de solitude amène à une diminution de l'empathie. Les moments où on se retrouve soi-même sont absolument nécessaires pour accepter les autres avance Turkle<sup>269</sup>. Avoir moins d'empathie pour autrui peut amener à des relations basées sur le mensonge, à une baisse des interactions et potentiellement à développer une peur de nos propres comportements lorsque nous ne les comprenons pas, car nous avons créé un rejet de l'altérité en notre intérieur propre.

***e) Le manque de solitude amène à manipulation***

La personne dans cette situation, incapable d'être seule et donc d'accepter autrui va même, selon Turkle, devenir manipulatrice : « Elle devra faire d'eux les êtres dont elle a besoin pour soutenir son fragile sentiment du soi. ». Cela amène à se fuir dans une manipulation d'autrui dangereuse pour les personnes manipulées, mais aussi dans une moindre mesure pour la personne qui les manipule.

---

<sup>267</sup> Sherry Turkle, op. cit., p. 94.

<sup>268</sup> Sherry Turkle, « En parlant aux machines, nous perdons notre humanité », C.N.R.S. Editions, Hermès La Revue, 2018/1 n° 80, 2018, pp. 230-235.

<sup>269</sup> Ibid.

### *f) Moins de dialogue intérieur, une moindre présence à nos sensations corporelles du moment présent*

L'attention étant attaquée de ce fait, nous développons moins de dialogue intérieur d'après Sherry Turkle. Nous n'avons plus la patience ni l'habitude de nous écouter. Au niveau le plus simple des sensations, nous avons besoin de calme pour réussir à les entendre et à être en même temps dans un état apaisé. Nous arrivons probablement avec quelques efforts assez mineurs à nous entendre nous dire certaines choses mais ce sont des pensées instantanées, que nous oublions vite. Mais une réelle discussion avec nous-mêmes qui souvent amène à la découverte de nouvelles solutions, à une meilleure compréhension de nous-mêmes, exige déjà à l'ère prénumérique un environnement propice et des efforts. À l'ère numérique, elle est encore plus coûteuse en énergie et en recherche d'un moment dans le temps. Cette véritable discussion pour développer cet échange avec soi-même est dans les faits assez rare.

#### *4.1.2 Les datas sur soi-même*

Le numérique offre la possibilité d'enregistrer un très grand nombre de données sur soi-même : grâce à des capteurs très efficaces et très légers comme la montre connectée, ou comme la bague connectée.

Nos données personnelles sont extrêmement importantes. Elles sont parfois très intimes, de plus certaines d'entre elles qui paraissent anodines, ne révélant quasiment rien, peuvent aussi lorsqu'elles sont croisées avec d'autres données notamment avec des quantités immenses de la numérisphère, dire des choses elles aussi très intimes ou très importantes de notre personnalité (de notre biologie, de notre statut social, amoureux, de notre psychologie ...).

Les données personnelles sont une extension de notre « personnalité »<sup>270</sup> dans notre caractère d'être singulier « (identité, vie privée, intimité, réputation, conscience, choix

---

<sup>270</sup> Philippe Mouron, « Pour ou contre la patrimonialité des données personnelles », La revue européenne des médias et du numérique, N°46-47, Printemps - été 2018, pp. 90-96.

personnels...). »<sup>271</sup> écrit le professeur de droit Philippe Mouron. De ce fait pour Mouron elles sont du domaine de « l'être »<sup>272</sup> et aussi de celui de « l'avoir »<sup>273</sup>.

### 4.1.3 *Soi quantifié*

#### a) *Son origine*

Le Soi Quantifié, *Quantified self* aussi appelé Quantiself a bien évidemment un impact sur le fonctionnement de notre mémoire, sur les mouvements de nos souvenirs.

En tant que mouvement il est lancé par Gary Wolf et Kevin Kelly. En juillet 2015 le site [quantifiedself.com](http://quantifiedself.com), estime le nombre de ses membres à 52 000 personnes, sur 37 pays.

#### b) *Caractéristiques et apports du soi quantifié*

- Plus de données. Le spécialiste des humanités numériques David Berry pose par écrit des avancées permises par l'automesure de soi dans « La vie dans le code et dans le logiciel/ la vie à travers une écologie computationnelle complexe » (“Life in Code and Software/ Mediated Life in a Complex Computational Ecology”). Il cite des avancées permises par le soi quantifié en s'appuyant sur un article de *the Economist*. Le sommeil paradoxal a été étudié par le serre-tête Zeo et celui-ci a produit le plus grand recueil de données concernant ce genre de sommeil. Cet objet a aussi mis en lumière des divergences au niveau du sommeil paradoxal entre hommes et femmes. Concernant l'asthme l'entreprise Asthmapolis caresse l'espoir de collecter des données par milliers grâce au capteur installé sur son inhalateur anti-asthme. L'application Boozerlyzer va comparer les différences entre individus concernant le résultat d'absorption d'alcool en anonymisant et agrégeant de nombreuses données.<sup>274 275</sup> (*Economist*, 2012) (traduction Matthieu Cotteret)

---

<sup>271</sup> Ibid.

<sup>272</sup> Ibid.

<sup>273</sup> Ibid.

<sup>274</sup> *The Economist*, « Counting every moment », *The Economist*, 3 Mars 2012, Vol. 402 Issue 8774, Special section p20-22, <http://www.economist.com/node/21548493>

<sup>275</sup> David Michael Berry, (ed.). *Life in code and software: Mediated life in a complex computational ecology*, Open Humanities Press, 2012.

- Notamment corporelles. Le numérique permet d'enregistrer les données corporelles. Il peut à l'aide de capteurs les enregistrer dans des volumes gigantesques.

Quelles sont les particularités des entités du quantified self par rapport au simple journal intime ? Le quantified self enregistre de façon beaucoup moins perceptible que l'écriture d'un journal intime.

Le quantified self permet grâce aux capteurs électroniques de récolter un très grand nombre de données.

- On vit plus, car l'enregistrement est bien moins perceptible que l'écriture d'un journal intime<sup>276</sup>.

- Données plus objectives en quelque sorte enregistrées (et pas retravaillées par mémoire humaine).

- Moins fatigant, moins d'effort

- Des données qui au départ peuvent moins avoir de sens que les écrits dans un journal.

D'après **Matthieu Quidu** et **Brice Favier-Ambrosini**, les utilisateurs du soi quantifié ne soumettent que rarement leurs données personnelles à des opérations mathématiques d'après de nombreuses recherches en sociologie<sup>277</sup>. En outre ils n'utilisent que très rarement les représentations visuelles des outils du soi quantifié écrivent Pharabod et ses collègues<sup>278</sup>.

Cela empêche les utilisateurs de bien comprendre ce qu'ils ont enregistré, car, comme nous l'avons vu, précédemment, les deux auteurs considèrent que le volume des données personnelles venant de l'enregistrement de soi peut être absolument gigantesque<sup>279</sup>.

Quidu et Ambrosini nous expliquent que l'analyse des données personnelles dans ce cadre peut s'avérer « extrêmement complexe »,<sup>280</sup> car elles portent sur des « séries temporelles »<sup>281</sup> c'est-à-dire sur une variable qui évolue dans le temps<sup>282</sup>.

---

<sup>276</sup> Christian Licoppe, « Formes de la présence et circulations de l'expérience De Jean-Jacques Rousseau au « Quantified Self » », Réseaux, Éditions La Découverte, 2013/6 (n° 182), 2013, pp. 21-55, p. 48, source : <https://www.cairn.info/revue-reseaux-2013-6-page-21.htm>

<sup>277</sup> Matthieu Quidu, Brice Favier-Ambrosini, « Pour une éducation à et par l'auto-quantification en EPS », *eJRIEPS* [En ligne], 50 | 2022, mis en ligne le 10 janvier 2022, consulté le 23 avril 2024. URL : <http://journals.openedition.org/ejrieps/7754> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/ejrieps.7754>

<sup>278</sup> Anne-Sylvie Pharabod, Fabien Granjon, Véra Nikolski, « La mise en chiffres de soi : une approche compréhensive des mesures personnelles. », Réseaux, 177(1), 2013, pp. 97-129, p. 114.

<sup>279</sup> Matthieu Quidu, Brice Favier-Ambrosini, op. cit.

<sup>280</sup> Didier Delignières, Kjerstin Torre, « Vers une nécessaire prise en compte de la complexité : variabilité et fractalité dans la motricité rythmique. », *Intellectica*, 52, 2009, pp.41-54.

<sup>281</sup> Matthieu Quidu, « L'appropriation pluridisciplinaire mais sélective des fractales en STAPS. », *Movement & Sport Sciences*, 94, 2016, pp. 83-99.

<sup>282</sup> Matthieu Quidu, Brice Favier-Ambrosini, op. cit.

Sans analyse ni consultation de représentation visuelle, il est difficile que les utilisateurs s'approprient les données et en fassent donc une histoire cohérente, porteuse d'un minimum de sens.

- Partage aisé, rapide et possible à partir de tout endroit connecté. Le partage de données, d'informations est extrêmement facile et rapide, ici nous pensons notamment à Quantter qui est un Twitter pour les chiffres où l'on publie l'effort effectué.

- On « voit » des représentations de son action en même temps que l'on agit »<sup>283</sup>. C'est ce que note Christian Licoppe<sup>284</sup>, ce qui n'est pas toujours possible ni recherché par les utilisateurs.

### *c) Nous pensons avoir un contrôle plus grand de nous-mêmes*

Le soi quantifié permet ainsi à certaines personnes de ressentir de nouveau leur propre personne et d'avoir de nouveau le contrôle sur soi. Granjon, Nikolski et Pharabod écrivent ainsi que le soi quantifié devient pour des utilisateurs une « manière de prendre connaissance de sa personne qui permet de reprendre le contrôle sur soi, la quantification étant à la fois un outil de preuve et un outil de gouvernement de soi. »<sup>285</sup>.

### *d) Catégorisations de l'automesure* <sup>286</sup>

D'après les spécialistes de statistiques Marine Billmann et Valentine Delorme, l'anthropologue Dorien Zandbergen et la philosophe Tamar Sharon ont développé une catégorisation de l'automesure intéressante<sup>287</sup>.

- Dans le but d'accéder à une forte présence à soi, à une pleine conscience de soi. On peut utiliser l'enregistrement de soi-même, la mesure de soi-même comme une activité de « «

---

<sup>283</sup> Christian Licoppe, op. cit., p. 48.

<sup>284</sup> Ibid., p. 48.

<sup>285</sup> Fabien Granjon, Verá Nikolski, Anne-Sylvie Pharabod, « Métriques de soi et self-tracking : une nouvelle culture de soi à l'ère du numérique et de la modernité réflexive ? », Recherches en communication, Volume 36, 2011, pp. 13-26.

<sup>286</sup> Tamar Sharon, Dorien Zandbergen, "From data fetishism to quantifying selves : Self-tracking practices and the other values of data", *New Media & Society*, 2016, pp. 1695-1709. Marine Billmann, Valentine Delorme « Le « Quantified self », *Statistique et société*, Vol. 5, N° 3, Décembre 2017, pp. 51-55., source [www.statistique-et-societe.fr](http://www.statistique-et-societe.fr) | © Société Française de Statistique (SFdS)

<sup>287</sup> Marine Billmann, Valentine Delorme, op. cit.

pleine conscience »<sup>288</sup>. Enregistrer permet d'avoir une plus grande conscience de ce que l'on fait, de ce que nous mangeons, de nous rendre compte d'une mauvaise pratique, d'une pratique mettant en danger notre santé. Ainsi le fait d'enregistrer permet une plus grande conscience de façon générale. Sharon et Zandbergen donnent un exemple de cette manière de pratiquer l'auto-enregistrement. Il s'agit du cas de l'artiste Alberto Frigo qui depuis 2004 enregistre tout objet qui s'est posé dans sa main droite<sup>289</sup>. Ce n'est que très rarement qu'Alberto Frigo revient sur ses enregistrements<sup>290</sup>. Pour lui c'est dans le fait d'enregistrer en lui-même lui qu'est le sens et le but de son enregistrement de soi<sup>291</sup>. Enregistrer lui permet de se rendre compte d'une ambiance, d'un lieu, d'un environnement, de personnes, des décors, des environnements devant lesquels nous passons tous les jours et que nous ne voyons en réalité que très rarement<sup>292</sup>. L'enregistrement lui permet « de créer un engagement ludique avec un environnement autrement ennuyeux »<sup>293</sup> et ainsi le rend capable « d'être très présent d'une manière engageante, mémorable et vivante »<sup>294</sup>. Lors d'un acte de soi quantifié enregistrer permet ainsi une plus grande prise de conscience de notre environnement, des ambiances d'un lieu, d'une scène, des personnes qui nous entourent, mais aussi et parfois en même temps une plus grande conscience de nous-mêmes.

- Dans le but (selon nous plus ou moins conscient) d'une résistance par exemple en devenant auteur de son traitement ou de son diagnostic l'auto mesure comme « résistance » », comme reprise de contrôle sur soi (*re-empowerment*) de patients vis-à-vis d'un corps médical réticent à la prise de contrôle de son corps par le patient, et aux avis de ce patient.

### ***e) Le soi quantifié permet un questionnement, permet une émancipation***

---

<sup>288</sup> Ibid.

<sup>289</sup> Tamar Sharon, Dorien Zandbergen, op. cit.

<sup>290</sup> Ibid.

<sup>291</sup> Ibid.

<sup>292</sup> Ibid.

<sup>293</sup> Ibid.

<sup>294</sup> Ibid.

Les personnes de ce mouvement d'après Sharon et Zandbergen lorsqu'elles s'engagent activement dans le questionnement de leurs données font de celui-ci « un mouvement qui à la fois alimente et conteste la culture du Big Data »<sup>295</sup>. Ce mouvement, avec d'autres facteurs, redéfinit la culture du big data car même s'il permet une reproduction de cette culture il s'en extrait avec force en même temps<sup>296</sup>. Les adeptes du soi quantifié interrogeant leurs data, le processus de quantification, de corrélations des données tentent de naviguer, d'amener un sens au monde « de plus en plus dataïfié. »<sup>297</sup>.

### ***f) Problèmes du soi quantifié***

- Caractère d'autoréalisation. Ce ne sont plus les utilisateurs qui se jugent eux-mêmes en se mettant à l'extérieur d'eux-mêmes, mais l'outil de mesure. Les individus sont observés par l'outil et donc changent leurs habitudes, leurs actions. Car ils ne veulent voir de courbe qui ne descend ni de signal rouge de mauvaise santé. Les utilisateurs se sentent, à raison, tout le temps surveillés, de ce fait ils changent leur actions pour éviter des réprimandes venant de l'outil numérique écrit Benoit Martin<sup>298</sup>.

- Caractère d'ultraperfectionnisme. Le risque d'un perfectionnisme à outrance est extrêmement présent avec le soi quantifié selon Jean Pouly gérant et fondateur d'Econum cabinet conseil spécialisé sur l'économie numérique et le développement durable dans un article sur le site du Cabinet. « D'abord, leur analyse pointe le risque d'une normativité perfectionniste assez subjective »<sup>299</sup>.

- Une vie sans nouveauté, qui n'est plus jamais une aventure. Le soi quantifié peut en outre amener à prendre la vie sur le mode du programme plutôt que sur le mode de l'aventure écrit le psychiatre et écrivain Yves Buin qui parle alors de « normopathie ». Le soi quantifié ainsi risque d'amener à une vie moins réellement vivante dans son ouverture au nouveau, à

---

<sup>295</sup> Tamar Sharon, Dorien Zandbergen, op. cit.

<sup>296</sup> Ibid.

<sup>297</sup> Ibid.

<sup>298</sup> Benoit Martin, « La quantification de soi dans les réseaux socionumériques », Mémoire. Montréal (Québec, Canada), Université du Québec à Montréal, Maîtrise en communication, 2014.

<sup>299</sup> Jean Pouly, « Le quantified self : la mesure numérique de soi », Econum, 20 juin 2015, <https://www.econum.fr/quantifiedself/>



l'inattendu, qui serait alors vu comme dangereux ou simplement n'existerait plus qu'en traces infimes.

- Une hausse de l'égoïsme. Nous pensons que le soi quantifié encourage ce qu'on pourrait appeler un égoïsme numérique, un mauvais narcissisme quand Jean Pouly pointe le « risque d'hyper focalisation des individus sur eux-mêmes »<sup>300</sup>.

- Une vision limitée. De plus Pouly explique avec justesse que les gens vont avoir tendance à se focaliser non pas sur une gestion, un rapport à leur corps dans son intégralité, mais plutôt sur des problèmes très limités « sur leurs microproblèmes de santé, mesurés en permanence souvent sans réel protocole médical et sans recul. »<sup>301</sup>. Des raccourcis intellectuels mauvais vont se créer, de faux liens de causalité vont être mis en place aboutissant potentiellement à une mauvaise santé, ou à une stagnation de l'individu utilisant le soi quantifié.

- Oublier les causes sur lesquelles nous n'avons de poids que collectivement. Le soi quantifié risque en outre de faire que les hommes pensent leur santé de façon extrêmement individuelle. Cela peut amener les individus à ne pas se rendre compte ou à refouler l'impact de problèmes environnementaux ainsi que celui des produits alimentaires de mauvaise qualité<sup>302</sup> avance Jean Pouly. Et donc dans certains cas à ne pas se rendre compte que la solution n'est pas dans leurs actions proprement personnelles, mais résiderait au contraire dans une action commune. Les hommes auraient en effet tendance à penser maîtriser tous les paramètres de leur santé par leur logiciel de soi quantifié et leur volonté personnelle.

- Algorithme opaque, de données d'entraînement opaque de standards différents. Fabien Granjon, Véra Nikolski et Anne-Sylvie Pharabod notent que les analyses permises par le soi quantifié ne sont que des analyses de morceaux de vie parcellaires et trop centrées sur l'individu, ce qui occulte l'action de la société sur les comportements mesurés. Il obscurcit le fait que certains standards sont appliqués aux données individuelles au travers desquels elles reçoivent un sens<sup>303</sup>. Le soi quantifié peut ainsi faire oublier que la production de savoir, notamment concernant les données personnelles, est une activité qui est aussi impactée par la politique<sup>304 305</sup>.

---

<sup>300</sup> Jean Pouly, op. cit.

<sup>301</sup> Ibid.

<sup>302</sup> Ibid.

<sup>303</sup> Minna Ruckenstein, Mika Pantzar, "Beyond the Quantified Self : Thematic exploration of a dataistic paradigm.", *New Media & Society*, 2015, pp. 401-418.

<sup>304</sup> Mark Andrejevic, "The big data divide.", *International Journal of Communication* 8, 2014, pp. 1673-1689.

<sup>305</sup> Mark Graham, Taylor Shelton, "Geography and the future of big data, big data and the future of geography.", *Dialogues in Human Geography* 3(3), 2013, pp. 255-261.

- Nous pouvons nous éloigner de nous-mêmes avec l'usage du soi quantifié. Ruckenstein, et Pantzar font observer en s'appuyant sur un article de Wired, qu'avec le soi quantifié notre sang, lorsque nous disposons de sa mesure par ultrasons réalisée en direct, devient pour nous un ensemble de données en mouvement sur nous-mêmes<sup>306</sup>.

Mais alors que devient ce liquide rouge qui sort de notre peau si nous nous coupons avec une feuille de papier ? L'état de notre sang n'est plus intéressant en lui-même, il n'est que symbole et symptôme de notre moi.

Est-ce que ce sont encore des data de notre personne ? C'est-à-dire des données que nous percevons dans notre chair en y faisant attention ou pas ?

Nous pouvons pour mieux comprendre cela nous intéresser au cas de nos battements cardiaques. Ceux-ci sont intrinsèquement liés à notre personne, sont la cause et sont l'effet de notre santé, de notre corps dans son ensemble. Mais ce sont aussi des choses qui nous sont très intimes : lorsque nous sommes stressés parfois nous les entendons et cela nous calme ou au contraire nous donne l'impression de perdre totalement le contrôle et ils s'emballent. Ou bien encore ils sont une connexion à nous-mêmes lorsque nous faisons silence en nous, ou ils sont apaisants et paraissent être à la fois hors de nous et en nous lorsque nous posons la main sur notre cœur, allongés dans notre lit ou sur un canapé.

- Buts déjà fixés par la machine. Anne-Sylvie Pharabod parle en effet dans son article de « conventions implicitement embarquées dans les outils de self-tracking »<sup>307</sup>. L'outil est peu configurable, présentations graphiques des datas selon un design en fait prédéfini. Nous y voyons des corrélations et rarement des liens de causalité. Les données d'entraînement du logiciel viennent de personnes très différentes de nous, les objectifs, notamment les objectifs en fonction de nos caractéristiques propres, nous sont imposés par les concepteurs du logiciel ainsi que leurs testeurs. Or en dehors même du cas individuel totalement isolé, il y a des paliers dans la physiologie humaine être en surpoids lorsqu'on fait plus de 1.90 m et qu'on est un homme n'est pas fonction du même rapport poids-taille que lorsqu'on est une femme entre 1.70 m et 1.75 m.

---

<sup>306</sup> Minna Ruckenstein, Mika Pantzar, op. cit..

<sup>307</sup> Anne-Sylvie Pharabod, « Faire ses 10 000 pas », vraiment ? Une enquête sur les pratiques de self-tracking ordinaires », Réseaux, La Découverte, 2019/4 n° 216, 2019, pp. 157-187.

#### ***4.1.4 Rappel de la limite de la connaissance de soi dans l'optique d'agir avec autrui***

##### ***a) Le soi quantifié permet de créer des narratifs de nos actions, de nos vies***

- Créer des narratifs. Le soi quantifié permet assez souvent de créer des narratifs. Nous pensons à l'exemple donné par John Havens où les potentiels acheteurs d'un bien immobilier pourraient demander à partir de données sur un quartier l'histoire émotionnelle de ce quartier à partir des termes « taggés » sur ce quartier<sup>308</sup>.

- Très peu de façons différentes d'être humain, tous pensent comme moi. Il existe un danger très important pour l'individu : c'est celui de voir son image de lui comme étant la seule possibilité ou une de seules possibilités d'être humain, d'avoir peur d'autrui en lui, car l'information que nous fournit internet est trop personnalisée.

Nos résultats de recherche sur internet sont personnalisés en fonction de nos recherches passées. En effet si vous cherchiez les résultats des élections et que vous étiez classés comme démocrates vous n'aviez sous les yeux que des informations qui clamaient une victoire de Joe Biden et les Républicains ne se voyaient proposer que des vidéos sur le scandale d'une fraude électorale à l'élection présidentielle. Les utilisateurs s'attendent à des recommandations personnalisées, mais ils pensent que les résultats de recherche seront moins cloisonnés, ce qui fait de cette bulle une bulle extrêmement perverse. De ce fait l'utilisateur croit que sa vision des choses est la plus légitime, mais aussi la plus répandue. Il peut ainsi s'enfermer encore plus dans sa vision du monde, dans une vision positive de ses capacités cognitives concernant la recherche d'informations et l'analyse d'informations.

---

<sup>308</sup> John C Havens, « How Big Data Can Make Us Happier and Healthier », Mashable, 2012 (<http://mashable.com/2012/10/08/the-power-of-quantified-self/>, March 2020 13. 64.)

## 4.2 Mémoire, projets depuis le numérique

### 4.2.1 *Se voir en datas*

#### a) *Les métadonnées, une autre vision*

Nous pouvons aussi nous voir grâce aux métadatas c'est-à-dire à quelle heure nous avons consulté tel site, combien de temps nous y sommes restés ...

Le numérique permet en outre de disposer d'un savoir sous une forme graphique, nous pensons ici aux cartes conceptuelles (*mind map*).

#### b) *Un grand nombre de documents numériques*

- Nous disposons de beaucoup de retours sur nos photos par nos contacts des réseaux sociaux. Nous possédons aussi beaucoup de matière à souvenirs. Nous avons un fort sentiment de vraiment voir notre vie, car nous disposons de vidéos, de preuves objectives de bonne qualité d'image, mais en oubliant potentiellement qu'elles ne sont qu'une infime partie de notre vécu et qu'elles sont réinterprétées d'après notre prisme d'aujourd'hui.

- Nous pouvons retrouver parfois un lieu, un vêtement, un livre qui nous rappelle qui agit en marqueur de notre passé. Et qui donc nous aide à faire la chronologie de notre vie. C'est le fait qu'il soit visible dans l'espace et non uniquement sur écran qui lui confère sa qualité de nous ramener dans le passé. Sur l'écran nous ne ressentons probablement pas la même émotion en revoyant un site que nous avons consulté il y a 7 ans, 15 ans, un document Excel, une photo ou une capture d'écran produite il y a 10 ans et que nous avons beaucoup aimée. Peut-être est-ce l'absence d'une possibilité de se lier corporellement, par la chair, par le corps vécu à cet objet qui empêche cela.

- Notre mémoire est cependant modifiée par le numérique. Nous avons de moins en moins besoin de nous rappeler certains textes. Cela car certains processus, certaines informations sont présents sur le web en quelques clics ou à l'intérieur de la mémoire de notre ordinateur ou de notre smartphone. On peut se demander s'il en est de même pour notre vie personnelle.

- Nous pouvons constater une possibilité très intéressante.

Nous disposons de beaucoup de traces de nos souvenirs par rapport à l'ère pré numérique. Ces traces sont internes à nos appareils numériques. Parfois nous les subissons comme dans le cas où Facebook nous remet devant nos yeux telle photographie d'il y a exactement x années, photographie comportant des personnes dont nous ne souhaitons plus entendre parler, ou qui nous manquent, nous imposant la vision de l'individu que nous avons été et sur lequel nous souhaitons faire une croix. D'autres cas sont plus mélangés, c'est-à-dire que les responsabilités sont partagées. Nous pensons aux fois où nous pouvons feuilleter nos photos déposées sur les réseaux sociaux même si cela peut nous amener à une certaine mélancolie. Nous pouvons parfois mieux comprendre ce que nous désirons grâce au soi quantifié. Développer un projet peut prendre du temps. Le temps est malheureusement trop souvent en partie englouti par les réseaux sociaux.

- Néanmoins il nous semble que les outils numériques peuvent aider les hommes de plusieurs façons concernant leur futur projet. La capacité de calcul des outils numériques permet d'esquisser voire de décrire assez précisément les scénarii possibles et donc leur caractère plus ou moins faisable. Mais aussi de mettre les plans potentiels sous les yeux du sujet humain.

Les réseaux sociaux permettent de demander de l'aide à autrui ce qui se fait de plus en plus avec les cagnottes en ligne.

- Regarder correctement nos documents numériques contribue à juger de notre vie. Voir les photos, vidéos, audios, textes de nos vies, documents de travail, les faire défiler sur l'écran peut nous amener à avoir une vue globale de notre vie passée et présente et donc en conclure que celle-ci est tout de même satisfaisante ou au contraire que nous devons essayer de la modifier.

- Le soi étendu. Ce qui nous amène à un passage par le soi quantifié, mais aussi par le soi étendu.

On se demande souvent si nos carnets intimes papiers, nos prothèses, si nous en avons, nos ordinateurs portant photos et vidéo de notre vie personnelle sont réellement une extension de soi-même, de notre soi.

- Un rapport à soi basé sur la seule performance. Nous pouvons aussi avoir un rapport à nous-mêmes qui devient uniquement basé sur la performance et ainsi perdre une partie de notre

expérience de nous-mêmes, car le soi quantifié a aussi en lui selon Pouly une tendance à créer une relation aux autres principalement basée sur la compétition de chaque instant.<sup>309</sup>

#### **4.2.2 Le soi quantifié**

##### **a) La quantification**

La quantification est différente de la mesure : on quantifie puis on mesure, on quantifie ce qui était auparavant identifié certes par des mots (cf. Billmann et Delorme), mais aussi des ensembles de mots, de phénomènes, d'entités non désignées par des mots telles que certaines intuitions, émotions, sensations ... Nous avons accès avec le soi quantifié, avec l'enregistrement de façon plus générale nous accédons à des indices de nos pensées passées, des sentiments qui furent les nôtres.

Il fait bien comprendre en suivant Alain Desrosières<sup>310</sup>, que le quantified self introduit les nombres dans l'existence humaine en quantifiant non pas en mesurant<sup>311</sup>. Lorsqu'on mesure un phénomène, nous produisons de façon continue des data. Nous quantifions des actions par des nombres et plus par des mots<sup>312 313</sup>.

La quantification est préalable à la mesure, elle permet la mesure de quelque chose qui n'était auparavant pas mesurable. Selon Delorme et Billmann, le soi quantifié ne se base pas que sur des entités mesurables préalablement. Des entités plutôt qualitatives sont comprises dans le soi quantifié, nous pensons ici aux variations de notre humeur ou à notre qualité de sommeil, de façon plus générale le soi quantifié s'appliquerait ainsi à toutes les entités formant ce que Mélanie Swan appelle « notre « moi qualifié » »<sup>314 315</sup>.

##### **b) Usage de la quantification dans le quantified self**

---

<sup>309</sup> Jean Pouly, op. cit.

<sup>310</sup> Alain Desrosières, « Pour une sociologie historique de la quantification », L'argument statistique I, Paris, Presses de l'École des Mines, 2008.

<sup>311</sup> Marine Billmann, Valentine Delorme, op. cit.

<sup>312</sup> Alain Desrosières, op. cit.

<sup>313</sup> Marine Billmann, Valentine Delorme, op. cit.

<sup>314</sup> Melanie Swan, « The quantified self : Fundamental disruption in big data science and biological discovery. », Big data, vol. 1, no 2, 2013, pp. 85-99.

<sup>315</sup> Marine Billmann, Valentine Delorme, op. cit.

- Les résultats. Certains usagers vont avoir pour but non pas la connaissance en elle-même, mais la connaissance de soi dans le but de s'améliorer ou de faire évoluer leurs activités<sup>316</sup>.

- C'est moins conscient de se mesurer une fois le bracelet électronique au poignet, c'est alors une action voulue par un moi passé. Est-ce moins volontaire ? Est-ce à dire que volontaire et conscient ne se recouvrent pas l'un l'autre ? Cela interroge sur les rapports nécessaires ou non entre conscience et volonté.

L'outil électronique porté est, fait partie d'un processus d'automatisation. C'est ce qui fait son intérêt. D'un simple point de vue pragmatique il permet de prendre des données que nous ne pourrions prendre nous-mêmes par incapacité physiologique. En effet l'homme ne peut estimer par lui-même les évolutions glycémiques, et même s'il le pouvait, il ne pourrait le faire constamment, cela lui prendrait trop de temps et d'énergie et l'empêcherait de faire d'autres actions. Ce qui est intéressant de noter est le fait qu'il perde plus ou moins conscience de cette action d'enregistrement d'un de ses paramètres personnels du fait de l'automatisation de cet enregistrement. On peut s'interroger sur le fait que la mesure soit au départ voulue fortement par le sujet. On peut se demander si ensuite la mesure se fait, car on a pris l'habitude du bracelet au poignet. Mais la tâche d'interprétation des mesures semble plus consciente. Demain à partir de data venant de capteurs qui nous enregistrèrent des logiciels pourraient écrire nos journaux intimes. Ceux-ci pourraient aussi être rédigés en fonction de ce que l'ordinateur estimerait être un type de narration propre à nous donner une plus grande santé physique et mentale. Nous pouvons nous poser la question si l'ordinateur qui dit « je » lorsqu'il écrit notre carnet intime l'écrit à « notre place » comme le dit l'expression. Il est possible d'avoir peur d'une impossibilité de reprendre la main comme dans le cas où nous l'aurions programmé pour nous protéger de nous-mêmes.

- Nous déposons beaucoup de données personnelles dans la numérisphère et cela a un impact fort sur notre personnalité, sur notre vie. Ainsi pour souligner l'importance de nos données, Milad Douheihy parle de « fragments de personnalité »<sup>317</sup>. L'historien pense en effet aussi que notre « identité elle-même est en partie passée du côté du cloud\* »<sup>318</sup>.

- Différentes caractéristiques possibles du quantified self. Christian Licoppe pointe au moins deux caractéristiques du soi quantifié. Ainsi selon lui avec ce processus nous percevons des

---

<sup>316</sup> Ibid.

<sup>317</sup> Milad Douheihy, « L'identité à l'ère des Digital Humanities Entretien avec Jean-Paul Fourmentraux », Éditions CNRS, Paris, le 7 juillet 2014, pp. 33-52.

<sup>318</sup> Ibid.

« des représentations de son action en même temps que l'on agit »<sup>319</sup> ce qui n'est pas toujours possible ni recherché par les utilisateurs. Et d'après Licoppe, le soi quantifié possède une deuxième caractéristique, quasiment toujours utilisée, car nous procédons à l'enregistrement de notre vie au moment même nous vivons : « on enregistre sa vie en même temps qu'on la vit »<sup>320</sup>.

### 4.3 Limites de la connaissance de soi dans la capacité à changer et à se changer

#### 4.3.1 *Division de la personne vicieuse*

À l'instar de l'agent névrosé, une personne vicieuse d'un point de vue de sa relation avec elle-même peut être à un moment donné divisée. Il est possible qu'elle accepte, en raison de preuves, que des biais épistémiques restreignent « ses capacités de délibération »<sup>321</sup>. Mais souvent, lorsqu'elle cherche de l'information ou qu'elle commence un raisonnement, elle ne peut pas les repousser<sup>322</sup> (trad. Matthieu Cotteret). Ce qui entrave le plus la personne vicieuse dans sa relation à elle-même c'est qu'elle refuse de voir cette scission, elle refuse d'être dépassée ou agie par autre chose qu'elle-même, contrairement à la danseuse qui se dépasse elle-même suivant l'exemple de Corbí. Ainsi il écrit que « L'ordre n'est pas le moins du monde altéré par l'effort mis par la danseuse à discerner et à reconnaître comment répondre au mieux étant ce qu'elle est. »<sup>323</sup> (traduction Matthieu Cotteret)

---

<sup>319</sup> Christian Licoppe, « Formes de la présence et circulations de l'expérience De Jean-Jacques Rousseau au « Quantified Self » », Réseaux, Éditions La Découverte, 2013/6 (n° 182), 2013, p. 48.

<sup>320</sup> Ibid., p. 48.

<sup>321</sup> Josep E Corbí, « Distinctive substantial self-knowledge and the possibility of self-improvement », Synthese, 201(6), 2023, p. 201.

<sup>322</sup> Ibid.

<sup>323</sup> Josep E Corbí, op. cit.



### 4.3.2 *Nous sommes tous séparés de nous-mêmes*

On voit ici un problème intéressant dont la tension provient du fait très simple, mais très important que le moi et le soi sont traditionnellement séparés, tenus pour deux entités différenciées. Et souvent dans la tradition philosophique, la méconnaissance de cette distinction est source d'aliénation de soi-même.

Une réappropriation de ses données personnelles, leur compréhension et donc un meilleur ajustement vient d'une compréhension qui établit des causes et non des corrélations non causales permet-elle une meilleure connaissance de soi-même ? Est-elle d'un genre différent d'une connaissance de nous-mêmes que nous obtiendrions de notre journal intime rédigé à la main ? De même que la connaissance qui nous vient des sens serait d'un genre différent de celle qui nous vient « purement » de l'esprit (par exemple en mathématiques). Cette connaissance ne serait potentiellement limitée qu'à un nombre restreint d'individus leur donnant une plus grande volonté d'agir.

Il peut y avoir aliénation quand on ne peut être qui on est, l'aliénation peut ainsi exister lors d'un regard avec autrui, lors d'un moment d'intersubjectivité, lors d'une sensation de dédoublement de personnalité, après une crise de dédoublement de personnalité. Un de ses points culminants est lorsqu'un individu croit être un autre.

Qu'apporte en plus le soi quantifié par rapport à un carnet intime ? On pourrait répondre peu de choses, voire uniquement des quantités de données beaucoup plus importantes. C'est parfois vrai. On pourrait répondre une plus grande objectivité des données. Ce n'est pas toujours exact.

Nous nous asseyons bien sur une chaise et rédigeons notre carnet intime sans trop nous tromper sur les événements que nous couchons sur le papier, et les données enregistrées dans un appareil de mesure ne sont pas toujours objectives. En effet nous pouvons configurer l'appareil avant sa mise en marche afin qu'il enregistre selon une certaine guise.

- Il nous semble que le principal apport du soi quantifié à la connaissance de soi et au récit de soi vient de la passivité dans le recueil d'information sur soi. En effet c'est un effort qui nous meut quand nous écrivons notre journal intime. Et notre inconscient peut malmener cette action pour le faire dévier de la réalité, il en est de même si nous enregistrons nos pensées sur un dictaphone.

- Mais l'appareil de mesure peut s'oublier assez rapidement. Plus l'activité est prenante, exigeante, nous amène à nous y impliquer, ou bien si nous sommes extrêmement détendus,

nous oublions l'appareil de mesure. Plus nous sommes nous-mêmes peut-être en fait, en tout cas lorsque nous sommes dans un état différent du demi-ennui où nous pouvons alors avoir une conscience plus grande de la présence de l'appareil. Avec l'appareil de soi quantifié nous oublions plus facilement (et parfois même totalement) l'observateur. Il est difficile de beaucoup s'oublier quand on écrit son journal intime ou quand on dicte ses pensées, or ce non-oubli perturbera l'observé. Ce qui sera moins le cas avec l'appareil de mesure si léger de nos jours.

Cette désensibilisation sera encore accrue par le fait de porter quotidiennement, en tout cas régulièrement, l'appareil.

Une catégorisation de l'automesure par Dorien Zandbergen et Tamar Sharon<sup>324</sup> d'après Billmann et Delorme<sup>325</sup> :

- dans le but d'accéder à une forte présence à soi, à une pleine conscience de soi
- dans le but (selon nous plus ou moins conscient) d'une résistance par exemple en devenant auteur de son traitement ou de son diagnostic
- comme pratique narrative et communicative

### ***4.3.3 Le soi quantifié amène à une forme de mauvaise foi***

Dans son article « La boîte noire intérieure : Soi quantifiés, Surveillance de Soi-Même, et Côté Obscur de la Dataïfication »<sup>326</sup> Evan Selinger continue un exemple de Dormehl<sup>327</sup>. Il s'agit d'Angela qui ne sentait pas aller extrêmement bien, et se rend compte par des statistiques que son travail est en fait la source de son mal être et décide de changer de travail. Dans ce cas précis selon Selinger, Angela se sert uniquement des données du soi quantifié pour quitter ce travail qu'au fond d'elle-même elle n'appréciait pas et qu'elle savait plus ou

---

<sup>324</sup> Tamar Sharon, Dorien Zandbergen, "From data fetishism to quantifying selves : Self-tracking practices and the other values of data", *New Media & Society*, 2016, pp. 1695-1709.

<sup>325</sup> Marine Billmann, Valentine Delorme, op. cit.

<sup>326</sup> Evan M Selinger, "The Black Box Within : Quantified Selves, Self-Directed Surveillance, and the Dark Side of Datification," a review essay of Luke Dormehl's *The Formula: How Algorithms Solve All Our Problems—And Create More*", *Los Angeles Review of Books*, 7 février 2015.

<sup>327</sup> Luke Dormehl, *The Formula: How Algorithms Solve all our Problems ... and Create More*, Random House, 3 Avril 2014, 304 p.

moins confusément ne pas la rendre heureuse. C'est une justification, une excuse permise par une objectification, une réification de soi-même, un rapport à soi médié par la technologie.

#### ***4.3.4 Le biais de confirmation***

Les algorithmes des réseaux sociaux pour garder notre attention nous proposent des contenus qui vont dans notre sens. Qui sont donc autant de confirmation de nos croyances. Le danger ne vient pas tant de la recherche d'exemples confirmant notre thèse sur tel ou tel sujet, il vient plutôt de l'absence quasiment totale de mise en contact avec des exemples capables de la réfuter. Cela agit et sclérose la pensée, qui tourne en vase clos. Nous nous voyons alors chacun comme expert du domaine ou des domaines sur lesquels nous n'avons en fait qu'une simple opinion. Pour chacun la pensée ne devient plus qu'un acte cognitif limité. Elle semble donc être recherche d'une explication, puis d'une approbation par les exemples qui lui sont proposés validant cette explication. On peut imaginer une hausse de notre ego et une mauvaise compréhension de ce qu'est l'acte véritable, l'essence même de la pensée. Nous sommes encore plus enfermés sur nous-mêmes, et sur notre conception du monde.

#### ***4.3.5 Risque d'un éclatement de soi***

Nous nous trouvons en face d'un risque d'un éclatement du soi avec les technologies numériques selon Randal Tonks, en tout cas d'une image de soi éclatée, kaléidoscopique. Les technologies numériques permettent en effet de voir un grand nombre de photos, de textes, de vidéos de nous-mêmes qui semblent correspondre un temps à une ou plusieurs personnes différentes. Nous pouvons nous interroger pourquoi ce sentiment apparaît chez certaines personnes et pas chez d'autres, si un concept du soi différencié a un impact, si les capacités cognitives et la patience jouent un rôle. Selon Tonks il existe alors plusieurs solutions face à cette situation. Turkle mentionne trois propositions de Robert Jay Lifton. Nous pouvons continuer à professer une unité du soi, nous pouvons devenir des fondamentalistes religieux, nous pouvons accepter et prendre dans nos bras l'idée d'un soi qui est divers, éclaté.

« Turkle 1995<sup>328</sup> se tourne vers Robert Jay Lifton<sup>329</sup> 1993 pour des solutions : on peut :

- 1) revenir à l'unité dogmatique du soi,
- 2) se tourner vers le fondamentalisme religieux,
- 3) embrasser le soi dispersé fragmenté »<sup>330</sup>.

La première option nous semble amener à une crispation identitaire, à une fermeture identitaire fautive et potentiellement source de souffrances. La seconde nous semble être en définitive du même type que la première au sens qu'elle est un enfermement dans une identité close. La troisième est probablement la plus intéressante, la plus porteuse de sens, et la plus vraie, même si elle porte en elle le danger de sous-estimer le fait que certaines tendances de notre personnalité sont plus importantes que d'autres, en tout cas de sous-évaluer leur poids dans qui nous sommes, dans le mouvement que nous sommes. Elle peut nous amener à trop voir le mouvant en nous et plus assez les constantes.

#### ***4.3.6 L'absence de moments de vraie solitude***

Le numérique détruit les moments de solitude réelle d'après Sherry Turkle. Nous entendons par moments de solitude réelle avec Turkle des plages de temps durant lesquelles nous ne pouvons ni être joints par autrui que ce soit par mail, par publications sur les réseaux sociaux, ou encore par sms, ni joindre autrui de ces mêmes façons, d'une manière plus globale nous comprenons ces périodes comme des périodes sans sollicitations numériques que ce soit des actions numériques venant de notre initiative ( ouvrir son smartphone ) ou venant de l'initiative d'un humain ou d'un processus informatique<sup>331</sup>.

Cette absence est dangereuse pour de nombreuses raisons. La sociologue semble penser qu'un des problèmes principaux apportés par ce phénomène est la destruction chez l'individu d'un sentiment de continuité temporelle avec sa mémoire personnelle<sup>332</sup>.

---

<sup>328</sup> Sherry Turkle, *Life on the screen: Identity in the age of the internet*, Simon & Schuster, 1995.

<sup>329</sup> Robert Jay Lifton, *The protean self : Human resilience in an age of fragmentation*, Basic Books, 1993.

<sup>330</sup> Randal G Tonks, « Changing self in the digital age: The impact of digital technology on the self and person », *International Review of Theoretical Psychologies*, Vol. 1, No. 2, 2021, pp. 243-257.

<sup>331</sup> Sherry Turkle, trad. Elsa Petit, *Les yeux dans les yeux, Le pouvoir de la conversation à l'heure du numérique*, 2020, Domaine du possible, p. 94.

<sup>332</sup> Sherry Turkle, *Les yeux dans les yeux*, op. cit., p. 94.

Cela nous semble dangereux, car c'est aussi lorsque nous sommes seuls que nous apprenons à nous familiariser avec nous-mêmes.

#### ***4.3.7 Se raconter : le journal intime***

Selon nous le carnet intime permet de s'exprimer notamment de façon cathartique, se rappeler de nos sentiments, nos émotions, nos interrogations, nos fiertés, nos hontes. En outre il nous permet mieux se rappeler les personnes que nous souhaitons fréquenter, éviter, les techniques et stratégies qui ont fonctionné, celles qui n'ont pas fonctionné.

S'il est écrit dans le but d'être ensuite un livre de raison nous pouvons y inscrire des conseils, dire qui nous avons été à nos amis, à nos descendants, nous justifier. Il permet d'aller vers des projets, de mieux se comprendre, d'être plus libre. Le carnet intime permet de se rappeler de microfrustrations, de microévénements, des rêves et des peurs d'une époque de notre vie. On peut bien sûr objecter que ce sont des rêves mineurs et que ces frustrations ne sont pas très importantes, mais nous pensons que ce serait quelque peu dangereux de penser ainsi, car l'accumulation crée parfois des effets multiplicateurs. En outre les êtres humains disposent de la possibilité de refouler, voire celle-ci s'exerce en eux, pour un temps certains rêves et frustrations et colères, pouvoir les retrouver écrits peut amener à leur remémoration plus rapide.

#### ***4.3.8 Le faux-self de Donald Winnicott***

Stora et Djian<sup>333</sup> mettent en avant le concept de faux-self du pédiatre et psychanalyste Donald Winnicott pour comprendre certains phénomènes éducatifs. Il s'agit de l'enfant qui développe une personnalité idéale, l'image de l'enfant tel que désiré par ses parents et non tel qu'il est. C'est un masque que l'enfant va créer, et la création de ce masque qui est une forme d'aliénation va pour pouvoir devenir une manière d'interagir, une manière d'être pour la personne devenue adulte.

---

<sup>333</sup> Isabelle Djian, Michael Stora, « L'influenceur, symptôme d'un « homo numericus » en manque de liens humains », Usbek & Rica, 3 novembre 2022.

## 4.4 Acceptation de l'altérité, transfert depuis le numérique

### 4.4.1 Un accès plus direct et plus important à autrui et ses possibles dangers

#### a) Un plus grand accès aux pensées et émotions d'autrui

Le numérique est potentiellement un facteur d'une plus grande acceptation de l'altérité en soi. Nous pensons à la possibilité d'avoir accès aux pensées, et aux sentiments d'autrui notamment à travers ses blogs, à la possibilité de faire voir les différentes réactions des autres utilisateurs en fonction de nos caractéristiques de profil, de faire varier nos avatars dans les jeux vidéo massivement multi-joueurs en ligne,

#### b) Dangers potentiels

Néanmoins il recèle des dangers potentiels pouvant amenant à un plus grand rejet de l'altérité en notre propre sein. Nous viennent à l'esprit la bulle cognitive qui nous fait rester toujours avec notre communauté de gens semblables même à l'autre bout du monde, et quand nous échangeons avec autrui c'est souvent sous le mode de l'affrontement numérique, ce qui rend plus difficile ainsi d'accepter notre part d'altérité en nous-mêmes.

- Une part importante des opinions exprimées sur les réseaux sociaux sont assez extrêmes cela montre un nombre d'opinions extrêmes probablement moins élevé que celui réellement cru par une vaste majorité de la population. La numérisphère a une tendance à montrer très souvent des cas extrêmes c'est-à-dire par définition à ne montrer principalement que des cas de personnes qui sont très différentes de la norme. Nous pensons ici au cas archétypique de l'individu qui met en avant son corps mince et musclé obtenu sans aucun régime alimentaire, et à l'individu en surpoids qui met en avant sa malchance naturelle, car les régimes ont un effet quasi inexistant sur sa plastique, l'individu normal n'a pas de leçons à tirer pour lui-même de l'examen de ces deux profils, ne doit s'identifier à aucun de ces deux profils. Ainsi autrui est très mal connu, fantasmé et cela nous empêche de bien nous comprendre nous-mêmes.

Dans son esprit il n'y a plus que lui l'utilisateur, l'excellent et le médiocre ou nul, comme étant les trois et uniques standards. Ainsi nous avons une perception faussée d'autrui, ce qui

augmente les chances de refuser l'altérité en soi, donc certaines de nos caractéristiques. Et ce refoulement peut amener facilement à une méconnaissance de soi, à une absence de désir de mieux se connaître.

Nous développons un sentiment plus ou moins illusoire de plus grand contrôle de notre vie avec la possibilité d'éteindre ou d'allumer notre téléphone portable où nous le souhaitons quand nous le souhaitons<sup>334</sup>.

#### **4.4.2 Le numérique permet le transfert**

##### **a) Le selfie**

Le selfie est le fait de se prendre en photo et d'envoyer cette photo à des amis, à des connaissances par voie numérique. C'est un phénomène très répandu.

Marina Merlo dans son article « Le sujet selfique. La subjectivité mobile » avance « l'hypothèse que le selfie est à la fois la cause et la conséquence d'une nouvelle forme de subjectivité mobile »<sup>335</sup>.

L'individu qui prend le selfie se fonde dans l'action d'être source et chose de son propre regard<sup>336</sup>.

Nous pensons pouvoir expliquer cela : avec le selfie, le sujet se perçoit, il se voit dans l'écran de son smartphone, comme dans un miroir, de décale, se cadre, s'encadre dans le décor. Mais ce selfie n'est pas pour soi-même uniquement. Son auteur prend cette photographie pour la montrer à autrui. Donc au moment où il la prend il pense à autrui et s'imagine dans l'œil d'autrui c'est pour cela que Marina Merlo dit que l'individu qui fait un selfie est sujet et objet du regard. Nous nous imaginons souvent sous le regard d'autrui, à travers le regard d'autrui. Dans le cas d'un selfie, nous arrêtons une vie simple qui est celle de juste exister en étant présent à nous-mêmes dans l'instant au sens général du terme (cela inclut souffrir) pour nous objectifier et prendre une trace de notre passage, ici de notre visage dans tel ou tel environnement et de faire connaître cette trace à autrui.

---

<sup>334</sup> Sherry Turkle, « Always-on/Always-on-you: The Tethered Self. », Handbook of Mobile Communication Studies, James E. Katz (ed.), Cambridge, MA: MIT Press, 2008., pp. 121-137.

<sup>335</sup> Marina Merlo, « Le sujet selfique. La subjectivité mobile. », Cinémas, 30(1), 2022., pp.89-105.

<sup>336</sup> Ibid.

- Le selfie n'est pas toujours narcissique, mais parfois exploratoire comme nous le montre la philosophe Elsa Godart<sup>337</sup>. Ainsi elle explique qu'un adolescent qui appose à son image un filtre d'animal n'est pas en recherche de retour positif sur sa beauté, sa force ou autre. Il ne cherche pas réellement quelque gloire que ce soit. Il s'interroge sur qui il est, sur qui il pourrait être s'il était autre, sur ce qui le constitue le plus en tant que lui-même à la façon des explorations vestimentaires adolescentes<sup>338</sup>.

De ce fait le selfie est aussi un questionnement participant à la subjectivation de l'individu. En effet il nous fait avoir conscience de nous-mêmes (c'est bien nous-mêmes que nous prenions en photo) et nous fait aussi prendre conscience de l'autre à qui nous envoyons ou du moins pouvons envoyer le selfie, mais en même temps il nous amène à développer une prise et une publication de photographie qui soit sincère explique Elsa Godart<sup>339</sup>.

Nous pouvons à l'aide du selfie être à la limite du mensonge, mais aussi être dans un exercice de sincérité ou bien d'exploration, de découverte de nous-mêmes.

### ***b) Le narcissisme numérique***

Nous sommes capables de prendre beaucoup de photos de nous-mêmes, et de prendre ces photos dans un assez grand nombre de lieux différents, portant différents types de vêtements. Nous disposons donc de beaucoup de photos et nous pouvons choisir celles où nous sommes le plus à notre avantage. Nous avons donc à notre disposition d'excellentes photos de nous-mêmes, des photos où nous apparaissions vraiment bien plus à notre avantage que sur la moyenne de nos photos de l'ère prénumérique. Notre tendance à rechercher la meilleure image de soi et à nous focaliser dessus est renforcée par le fait que nous postions ces photos et à voir alors arriver un certain nombre de likes ou de commentaires positifs. Cette tendance contentée, nous pouvons nous noyer dans notre contemplation de ces images qui ne reflètent pas notre être dans son entièreté. Yves Michaud écrit dans *Narcisse et ses avatars* que les individus actuels dans un moment narcissique ont à leur disposition des dizaines voire des centaines de photos d'eux-mêmes alors que le Narcisse de la légende ne disposait que de son reflet sur la surface de l'eau. C'est un culte du moi qui est réellement mis en place par tous

---

<sup>337</sup> Laura Cerrada, Elsa Godart, « Le selfie, cet acte de solitude », échange avec Elsa Godart, par Laura Cerrada dans *La Libre Belgique*, 20 juin 2016.

<sup>338</sup> Ibid.

<sup>339</sup> Laura Cerrada, Elsa Godart, op. cit.



ces outils numériques.<sup>340</sup> Pour l'artiste Mark Alexander, le profil sur un réseau social où nous nous montrons à notre avantage est une représentation idéale de nous-mêmes, celui ou celle que nous voudrions être<sup>341</sup>. Ce profil a pour but d'être aimé et admiré.

Notre narcissisme augmente de façon vertigineuse. Mais surtout nous nous trouvons face à d'autres profils eux aussi mis en scène, à leur avantage et nous voulons alors surenchérir quitte à proposer en profil une image de soi encore plus différente de ce que nous sommes et ainsi à être dans un écart schizophrénique et à mal négocier nos échanges interpersonnels.

### *c) Expérimentations de soi*

Le numérique permet une plus grande expérimentation de diverses facettes de soi-même, de qui nous pourrions être, de qui nous pensons que nous aurions pu être, de qui nous sommes profondément, intérieurement.

Deux cas viennent à l'esprit. Le premier consiste à se présenter sous divers profils. Le deuxième est celui des jeux en ligne massivement multi-joueurs (mmorpg).

- Au sein du premier cas, nous avons plusieurs genres.

Nous segmentons notre identité. C'est-à-dire que sur tel forum nous sommes uniquement « Pierre 56 » amateur de voitures, de char à voile sur tel autre « Jean 43 » spécialiste et amoureux de musique de chambre. Et les intervenants, nos amis, nos relations sur le premier forum ne savent rien de « Jean 43 » et ceux du deuxième forum ne savent rien de « Pierre 56 ». Nous pouvons même volontairement laisser dans le premier profil des éléments qui laisseraient supposer telle ou telle tendance politique et dans notre deuxième profil des éléments laissant à penser que nous serions d'une tendance politique opposée. Nous pouvons être déçus des réactions d'autrui, notre interlocuteur peut en effet varier ses réponses et être hypocrite ou intéressé dans ses messages, et ainsi nous pouvons rejeter l'altérité en nous-

---

<sup>340</sup> Yves Michaud, *Narcisse et ses avatars*, collection Vingt-six, Grasset, 2014 (Cité dans « Parcours pédagogique #philinum dans les collections modernes et contemporaines : le soi et le numérique », [https://mediation.centrepompidou.fr/education/ressources/ENS-philinum2017/philinum2017\\_soi-et-numerique.pdf](https://mediation.centrepompidou.fr/education/ressources/ENS-philinum2017/philinum2017_soi-et-numerique.pdf))

<sup>341</sup> Mark Alexander, Jack Wakefield, « Wrestling with edges : an interview with Mark Alexander by Jack Wakefield », *The frame blog*, 6 juillet 2016, (<https://theframeblog.com/2016/07/06/wrestling-with-edges-an-interview-with-mark-alexander-by-jack-wakefield/>) ( Cité dans « Parcours pédagogique #philinum dans les collections modernes et contemporaines : le soi et le numérique » source : [https://mediation.centrepompidou.fr/education/ressources/ENS-philinum2017/philinum2017\\_soi-et-numerique.pdf](https://mediation.centrepompidou.fr/education/ressources/ENS-philinum2017/philinum2017_soi-et-numerique.pdf))

mêmes. Si nous arrivons à être dans un état plus détaché alors nous pouvons nous en amuser et intégrer cela dans notre rapport aux autres et donc dans notre rapport à nous-mêmes.

Dans un deuxième cas, nous restons dans le même espace social, mais nous expérimentons les différences de réaction suivant que nous nous présentons selon telles ou telles caractéristiques. Nous voyons comment les autres réagissent à nos messages en fonction de nos caractéristiques de profils.

- Nous essayons grâce au numérique notamment dans les jeux de rôles et plus particulièrement dans les jeux en ligne massivement multi-joueurs (mmorpg) plusieurs caractéristiques, nous expérimentons de multiples aspects de nous-mêmes<sup>342</sup>.

Parfois même nous essayons plusieurs personnages sur différents serveurs.

Dans un passage de son livre *Les yeux dans les yeux, Le pouvoir de la conversation à l'heure du numérique*, Sherry Turkle nous présente le cas d'un ingénieur qui a des difficultés à accepter d'avoir un caractère assez affirmé, il lui semble que chez un homme cela donne une image de « brute épaisse ». Cet homme va donc choisir comme avatar, comme personnage dans un jeu vidéo en ligne, une femme, mais une femme qui va interagir en ayant un caractère très affirmé. À la suite de cela cet homme acceptera mieux son caractère bien affirmé dans sa vie hors ligne.

La différence entre l'exemple des forums de discussion et l'exemple du jeu vidéo en ligne est dans le caractère directement agissant de certaines caractéristiques de notre avatar dans le jeu vidéo : s'appeler Pierre ou Hugo n'a pas beaucoup d'impact direct sur la structure informatique objective du forum, ne limite pas directement les possibilités d'interactions, en tout cas il n'influe pas sur les possibilités de délivrer objectivement un message, qui sera lu, apprécié, certes de façon différente en fonction de son profil. Cela contrairement au fait de choisir d'être un elfe ou un nain qui dans l'espace du forum limite objectivement nos actions à l'intérieur de l'espace social qu'est ce jeu.

Les jeux vidéo, particulièrement les massivement multi-joueurs en ligne « *mmorpg* » offrent à l'individu des possibilités de s'exprimer, de faire des actions qui lui sont impossibles dans notre vie hors ligne : nous pouvons nous construire les maisons dont nous rêvons, nous pouvons, avoir léviter, nous rendre invisibles<sup>343</sup> ...

Cette exploration est possible, car très souvent les joueurs développent un attachement très fort à leur avatar qui est alors bien plus qu'une simple marionnette d'après Leila El Kamel.

---

<sup>342</sup> Sherry Turkle, « Always-on/Always-on-you : The Tethered Self », *Handbook of Mobile Communication Studies*, James E. Katz (ed.), Cambridge, MA : MIT Press, 2008, pp. 121-137.

<sup>343</sup> Sherry Turkle, « Always-on/Always-on-you... », op. cit.

Ainsi les habitants de Second Life, en dehors des joueurs de jeu de rôle au sein du jeu de rôle, ont été réticents vis-à-vis de l'utilisation du mot « rôle » vis-à-vis de leurs actions et identité dans cet univers. Ce terme de rôle avait un côté péjoratif comme si leur existence dans le jeu n'était qu'une « une simple mise en scène. »<sup>344</sup>.

Les joueurs peuvent aussi explorer d'autres expériences et donc faire l'expérience d'eux-mêmes de manière différente de la vie hors ligne, car ils sont libérés de certaines limites écrit El Kamel<sup>345</sup>.

Les jeux massivement multi-joueurs en ligne mmorpg permettent des activités très diverses. Nous pensons ici à la typologie de ces actions développée par Leila El Kamel dans sa thèse sur le jeu Second Life :

Ce sont les activités suivantes : « (1) les activités professionnelles, (2) les activités intellectuelles et artistiques, (3) les activités sociales et (4) les activités de divertissement ... »

À l'intérieur de chaque activité, un grand nombre d'activités sont possibles

Ainsi « parmi les activités professionnelles » le joueur peut être danseur.se, vendeur.se ensuite manager dans une agence immobilière, mannequin, organisateur ou organisatrice de mariage...

Les activités artistiques quant à elles peuvent être la réalisation d'une bande dessinée XXL dans un espace du jeu, l'exposition de poèmes, de peintures, de photos : « « ... j'ai actuellement 4 lieux où j'expose mes poèmes et quelques photos... »<sup>346</sup> .

Parmi les activités sociales, l'individu peut être un mentor pour les joueurs nouvellement arrivés, peut se faire entremetteur, prêter une oreille compatissante, essayer de séduire ou accepter une relation de séduction<sup>347</sup> ...

L'individu qui développe un réseau de relations va s'attacher parfois à ses personnes jusqu'au point de faire attention à bien se comporter moralement, à être une personne appréciable que ce soit par son humour, sa profondeur, par un caractère joyeux. Ainsi le joueur « P170 » dit qu'il a pour mission d'« être digne de ses (mes) amis... »<sup>348</sup>.

Ils sont en effet libérés des limites de pouvoir d'achat qui sont les leurs dans la vie hors ligne. Au sein de *Second Life* les habitants aiment alors, sans que cela ne soit onéreux, participer à des activités similaires à celles qui se trouvent dans la vie réelle. Ils s'adonnent ainsi pour des

---

<sup>344</sup> Leila El Kamel, op. cit.

<sup>345</sup> Leila El Kamel, op. cit..

<sup>346</sup> Ibid..

<sup>347</sup> Ibid.

<sup>348</sup> Ibid.

prix très raisonnables au shopping, peuvent posséder un bateau, une maison luxueuse<sup>349</sup>. Nous pensons que cela leur permet parfois de mieux se connaître, de faire le point sur leurs véritables désirs.

- Nous pouvons aussi avoir tendance à une exploration de notre identité grâce au jeu vidéo. Nous pouvons, grâce au jeu, être un temps une autre personnalité, avoir une autre personnalité.

Le jeu nous oblige à dévoiler d'autres caractéristiques de notre personne, car notre personnalité c'est aussi ce que nous percevons de nous-même et ce que nous faisons. Mais nous faisons toujours quelque chose dans un contexte et le jeu nous propose un contexte différent de celui de notre vie quotidienne hors-ligne. C'est ici que le témoignage du joueur de Second Life « F10 » est intéressant : « ... ma personnalité SL se rapproche de ma personnalité RL (real life), bien qu'elle soit tout de même légèrement différente, suivant le contexte... »<sup>350</sup>.

Leila El Kamel s'est penchée dans sa thèse aux avatars dans le jeu multijoueur massivement en ligne (*massively multiplayer online role playing game* dont l'abréviation est mmorpg) « Second Life ».

El Kamel attire l'attention sur une caractéristique particulièrement intéressante dans ce jeu qui est le fait qu'on peut y avoir plusieurs avatars : « Un résident peut avoir plusieurs avatars ou un seul avatar avec différentes apparences. »<sup>351</sup>.

Des joueurs notamment ceux entrés dans le jeu après des difficultés en amour vont animer leurs avatars successivement et non de façon concurrentielle écrit El Kamel<sup>352</sup>.

Les individus possèdent des avatars multiples pour différentes raisons.

Elle en note quatre : pour des raisons techniques, afin de rester anonyme, dans le but de se créer une nouvelle existence, dans un but d'amusement pur<sup>353</sup>. D'après El Kamel l'utilisateur peut faire vivre, contrôler ses avatars en même temps ou bien ses avatars peuvent être animés successivement<sup>354</sup>.

Cette forme de personnalisation, de variété des personnages qui peuvent nous incarner multiplie les possibilités pour l'individu de vivre, de manière synchrone ou asynchrone,

---

<sup>349</sup> Ibid.

<sup>350</sup> Leila El Kamel, op. cit..

<sup>351</sup> Ibid

<sup>352</sup> Ibid.

<sup>353</sup> Ibid.

<sup>354</sup> Ibid.

différentes relations au monde. Celles-ci lui permettent de faire varier ses différentes identités et de comparer ses identités, ses traits de caractère exprimés soit uniquement dans le jeu soit dans le jeu et dans la réalité plus facilement.

- Les jeux en ligne peuvent donner de nouvelles sensations, nous faire avoir ou développer une partie ou des parties de nous-mêmes, certaines capacités, que nous n'aurions pas cru possibles : le joueur « *Myster Welles* » parlant de lui-même dit ceci : « ... j'ai eu des idées, des sensations, des émotions nouvelles. J'ai même par moment commencé à me sentir "meilleur. À être plus créatif... Cela n'a rien de magique ou de bizarre. Les mondes virtuels permettent de se découvrir soi tel qu'on ne s'était jamais vu... »<sup>355</sup>. De ce fait nous pouvons après un temps d'adaptation accepter plus facilement les différentes facettes de notre être et donc accepter plus facilement autrui en nous.

Nous essayons grâce au numérique notamment dans les jeux de rôles et plus particulièrement dans le jeu en ligne massivement multi-joueurs (mmorpg) plusieurs caractéristiques, nous expérimentons de multiples aspects de nous-mêmes<sup>356</sup>.

Il semble bien que, pour l'immense majorité d'entre nous, nous allions dans un jeu de rôle massivement multijoueur pour trouver quelque chose nouveau. C'est ce que fait remarquer le joueur F10 dans la thèse d'El Kamel : « car après tout quel serait l'intérêt de SL si c'était un copier-coller pur et simple de notre RL (real life) ?!!... » F10. »<sup>357</sup>.

Parfois même nous essayons plusieurs personnages sur différents serveurs.

Cette libération peut être la libération de contraintes physiques du monde hors-ligne.

Cette libération se fait sur deux plans : le plan des possibilités et de l'apparence physique de l'avatar d'un côté et d'un autre côté des possibilités physiques différentes de celle du monde hors-ligne la physique de second life n'étant pas celle du monde « réel ». Concernant leurs avatars les individus peuvent en effet le modeler quasiment à l'infini et presque exactement comme ils le souhaitent nous fait voir Leila El Kamel.

Elle considère alors que ce peut être une libération, car ce phénomène permet au moins partiellement une libération du regard d'autrui<sup>358</sup>. Nous pouvons nous projeter dans un univers où les autres hommes avec qui nous interagissons ne savent rien de notre vie hors-ligne et nous pouvons donc échanger sans honte, dans une grande liberté. C'est-à-dire selon El Kamel que nous pouvons être soi-même en plus libre :

---

<sup>355</sup> Leila El Kamel, op. cit.

<sup>356</sup> Sherry Turkle, « *Always-on/Always-on-you...* », op. cit.

<sup>357</sup> Leila El Kamel, op. cit.

<sup>358</sup> Ibid.

Ainsi F10 dit qu'il est à celui qu'il est hors ligne, mais « mais de façon poussée... »<sup>359</sup> :

- « ... sur SL c'est sûr je me libère, j'ose des choses que je ne ferais jamais en RL (real life) ; je suis moi, mais en poussant à fond des traits de caractère qui se dévoilent rarement en RL (real life). » F10. »<sup>360</sup>.

Cela peut nous rendre plus heureux, plus épanouis et nous permettre de mieux nous connaître.

#### ***4.4.3 Des limites de ce phénomène, ainsi que dans d'autres processus***

##### ***a) Des types de personnages trop stéréotypés***

Francis Jauréguiberry néanmoins fait remarquer de façon pertinente que ces sois choisis librement restent principalement archétypaux<sup>361</sup>. C'est ainsi, selon Jauréguiberry, notamment à cause des types de personnage proposés par les jeux en ligne. En effet les jeux en ligne sont souvent des jeux où il faut former une équipe pour réussir une quête, pour gagner une rencontre et donc une équipe pour être efficace doit être composée de personnes avec des capacités fonctionnelles et complémentaires. Elle se compose ainsi d'un combattant qui garde ses distances en attaquant de loin qui fait contrepoids à un combattant de combat rapproché, d'un soigneur, d'un chevalier... En outre une histoire dans un jeu de rôle pour être agréable doit se baser sur des archétypes afin d'entrer rapidement dans le récit qu'elle nous donne. De plus les soi virtuels sont souvent limités pour l'expérimentation de soi en ce qu'ils nous servent aussi de « Béquilles identitaires » d'après Francis Jauréguiberry.

Les sois virtuels sont des appuis sur lesquels nous nous focalisons, dont nous pensons qu'ils nous disent notre vraie identité, qu'ils sont notre vraie identité, par opposition à une absence d'identité un minimum fixe dont nous souffrons dans le monde hors-ligne.

En effet d'après le sociologue l'individu dans le monde actuel doit s'occuper lui-même et uniquement lui-même de son moi, car les institutions et les idéologies se sont retirées en quelque sorte de la gestion de ce moi, car leur poids est actuellement bien moindre. Les soi virtuels permettent à l'individu qui perçoit un trop grand écart, qui vit en tout cas très mal un écart important entre ce qu'il voudrait être et ce qu'il est, de se stabiliser et d'avancer

---

<sup>359</sup> Ibid.

<sup>360</sup> Ibid.

<sup>361</sup> Francis Jauréguiberry, « Le moi, le soi et Internet. », *Sociologie et sociétés*, 32(2), 2000, pp. 136–152.

comme avec des béquilles selon Jauréguiberry. Son moi semble alors plus assuré, plus certain, plus fixe<sup>362</sup>.

### ***b) Mauvaise distinction entre soi et autrui***

Nous pouvons aussi développer des troubles de la personnalité dans la numérisphère du fait d'une mauvaise distinction entre soi et autrui.

À partir d'une grande étude internationale, le Professeur au département de psychiatrie et d'addictologie de l'Université de Montréal, Guillaume Dumas a exposé les effets négatifs des vidéoconférences. Cette étude montre en effet que les mères et leurs enfants se synchronisaient moins bien par un échange en visioconférence que lors d'un échange « en présentiel » face à face<sup>363</sup>. Nous risquons alors d'agir de façon moins efficace dans la gestion de notre corps, dans la gestion de notre corps en tant que relié à l'environnement spatial autour de nous. Nous courons aussi le risque de ne pas arriver à établir de liens entre nos sensations internes et les mouvements de notre corps. Ce qui peut nous emmener à de la peur, et donc à un repli sur nous-mêmes, comme à une frustration très importante et donc une incapacité à être calme et donc à écouter finement nos sentiments, nos pensées, nos sensations. Ce phénomène peut en outre nous faire heurter autrui, ce qui amène à une réaction agressive de sa part, ou bien encore nous n'arrivons pas à montrer à autrui à quel point ce qu'il a fait nous heurte et nous risquons de réagir de façon agressive, nous refermant encore plus sur nous-mêmes.

### ***c) Autrui sans corps***

Le numérique a aussi la capacité de nous mettre face à un autrui sans corps : soit nous ne voyons pas son corps, soit nous ne voyons que son visage, son torse, ou bien nous ne voyons que des photographies c'est-à-dire des instants figés. Mark L Knapp, Judith A Hall, et Terrence G Horgan écrivent que « hors-ligne une grande partie de la communication est non

---

<sup>362</sup> Ibid.

<sup>363</sup> Linoy Schwartz, Jonathan Levy, Yaara Endevelt-Shapira, Amir Djalovski, Olga Hayut, Guillaume Dumas, Ruth Feldman, « Technologically-assisted communication attenuates inter-brain synchrony », *NeuroImage*, Volume 264, 2022.

verbale »<sup>364</sup>. Nous perdons toute une finesse dans la perception des sentiments d'autrui, mais aussi dans l'expression de nos sentiments propres. En effet soit nous réalisons qu'autrui ne nous voit pas entièrement et nous réfréons des mouvements corporels soit nous avons ces mouvements et les trouvons absurdes, soit nous oublions qu'autrui ne nous a pas vu et nous pensons plus ou moins consciemment qu'il a pris en compte ces mouvements. Cela peut amener à des quiproquos, à des difficultés de communication et donc à un sentiment d'être enfermés en nous-mêmes.

#### ***d) Il y a un danger de narcissisme***

Le spécialiste de la communication Elliot T Panek et ses deux collègues spécialistes de psychologie sociale Yioryos Nardis et Sara Konrath ont ainsi conclu dans leur étude que la présence sur les réseaux sociaux ainsi que leur usage de ces mêmes réseaux « est strictement liée au narcissisme »<sup>365</sup>.

Et le narcissisme malheureusement a des conséquences qui sont le repli sur soi et la difficulté à percevoir les soucis, les peines d'autrui. Échanger sur ces peines et soucis fait aussi partie de notre communication avec l'autre, et rendent notre relation plus vraie, et plus riche. Et ainsi cela peut nous accorder une plus grande liberté sur le plan personnel. Cette liberté est mise à mal par cette augmentation du narcissisme.

#### ***e) Caractérisation précise des différents Soi***

Éloïse Yang s'intéresse à la question des différents soi dans son mémoire sur le rapport à soi et aux autres dans le jeu vidéo en ligne « Animal Crossing ». Elle identifie plusieurs modalités, plusieurs types de relations avec soi-même. Nous nous relions, nous avons des affects différents concernant notre avatar dans ce jeu vidéo et dans les jeux vidéo en général.

---

<sup>364</sup> Mark L Knapp, Judith A Hall, Terrence G Horgan, *Nonverbal communication in human interaction*, Boston, Wadsworth, 8ème édition, 2013.

<sup>365</sup> Elliot T Panek, Yioryos Nardis, Sara Konrath, « Mirror or Megaphone ? How Relationship between Narcissism and Social Networking Site Use Differ on Facebook and Twitter », *Computers in Human Behavior*, 29(5), 2013, pp. 2004-2012.



Il existe deux groupes de joueurs en fonction de leurs liens avec leur avatar dans la littérature existante : « les immersionnistes et les augmentativistes »<sup>366</sup>.

Selon Edgar (2016), les joueurs appelés "immersionnistes" considèrent « leurs avatars comme une personnalité »<sup>367</sup> différente de leur véritable identité. Tandis que selon lui les "augmentativistes" considèrent leur avatar comme une amélioration de leur véritable identité. L'avatar est donc pour les uns une image de l'individu qu'il désire être ou de la personne qu'il aimerait être dans le regard d'autrui, et pour les autres joueurs il est une personne, une part d'eux-mêmes uniquement propres à tel ou tel monde virtuel. Il s'agit « d'un second soi. »<sup>368</sup> dit Yang en suivant cela Malhorta (1988) et El Kamel (2011).

Cependant les avatars les plus proches de l'image réelle hors ligne, mais avec quelques modifications (âge, taille et corpulence), restent les plus prisés par les joueurs d'après la thèse d'El Kamel en 2011<sup>369</sup>. Il s'agit, dit Yang, d'un « « soi combiné » (une enveloppe améliorée) »<sup>370</sup>.

En somme, pour certains, l'avatar est une image de la réalité de ce qu'il veut être ou de ce qu'il voudrait véhiculer aux autres, alors que pour d'autres, l'avatar serait l'expression d'un second soi spécifique aux mondes virtuels.

Il ne faut pas oublier la plasticité des mondes virtuels notamment en termes de plasticité des avatars « l'apparence des avatars n'est pas fixe, mais évolutive »<sup>371</sup> disent Markus et Wurf selon Leila El Kamel. Ainsi ce que reflétera l'avatar sera une image potentiellement « dynamique »<sup>372</sup> nous montre Leila El Kamel toujours en suivant Markus et Wurf.

Le partage de « « réussites » virtuelles » à leurs amis, à leur communauté virtuelle est aussi une activité qu'un nombre conséquent de joueurs apprécie particulièrement<sup>373</sup>.

---

<sup>366</sup> Andrew Edgar, « Personal identity and the massively multiplayer online world. », *Sport and Play in a Digital World*, Routledge, 2017, pp. 51-66.

<sup>367</sup> Ibid.

<sup>368</sup> Eloïse Yang, Rapport à soi, aux autres et symbolisme de marque au sein des univers virtuels. Triangulation des méthodes sur le jeu Animal Crossing : New Horizons par Nintendo. Faculté des sciences économiques, sociales, politiques et de communication, Université catholique de Louvain, 2022. Prom. : Renard, Damien. <http://hdl.handle.net/2078.1/thesis:35070>

<sup>369</sup> Leila el Kamel, «Le rapport à l'avatar, une expérience de consommation dans les univers virtuels. Cas de Second Life. », Thèse de doctorat, Université de Laval, 2011.

<sup>370</sup> Eloïse Yang, op. cit.

<sup>371</sup> Hazel Markus, Elissa Wurf, « The dynamic self-concept : A social psychological perspective. », *Annual Review of Psychology*, 38, 1987, pp. 299-337.

<sup>372</sup> Hazel Markus, Elissa Wurf, op. cit.

<sup>373</sup> Éloïse Yang, op. cit.

Suivant Erving Goffman dans son livre *The presentation of self in everyday life* de 1959, les immersionnistes étouffent leurs aspirations « leur soi profond » quand ils sont en société<sup>374</sup>. Dans le monde virtuel du jeu vidéo d'aujourd'hui ils vont explorer et sont attirés par les marques au sein de l'univers virtuel. Ainsi, acheter des vêtements virtuels leur permet d'exprimer leur liberté, ou de réussir des projets.

Pour arriver à une expression réelle de notre personnalité, l'immersion semble être un élément décisif<sup>375</sup>. L'avatar est un lieu où nous déposons une part de notre être en quelque sorte ce pourquoi nous le personnalisons tant nous explique Yang en s'appuyant sur Tatiana Shulga<sup>376</sup>.

Les publications qui suscitent le plus de réactions ne sont pas nécessairement les publications qui visent à trouver des aides pour accomplir tel ou tel projet, telle ou telle quête dans le jeu, mais plutôt les publications où l'utilisateur montre ses créations ou fait un trait d'humour écrit Yang.

### ***f) Plusieurs soi en ligne***

Nous retrouvons la distinction faite par William James en enrichissant le concept de soi, nous devons considérer celui-ci comme provenant aussi de nos échanges avec les autres hommes et se base en partie et constitue en partie notre image de nous-mêmes. Comprendre le soi comme « l'ensemble des pensées de l'individu et ses perceptions vis-à-vis de lui-même »<sup>377</sup> selon la conception de Malhotra peut être très fructueux écrit Éloïse Yang<sup>378</sup>.

- Quatre projections sur le soi virtuel. D'après Leila El Kamel le soi virtuel se décline de quatre façons différentes. Cela peut être un soi imaginaire qui vient d'une apparence imaginaire ou le soi qui s'exprime en ligne, mais que l'on tait dans la vie hors ligne c'est-à-dire un soi étouffé. Les deux derniers types de soi virtuel sont le soi révolu qui est un soi perdu, c'est à dire qui nous pensons avoir été et dont nous sommes nostalgiques et le soi révélé qui est un exemple très intéressant, car il s'agit d'un aspect de nous-mêmes que nous ne

---

<sup>374</sup> Erving Goffman, *The presentation of self in everyday life*, Garden City, NY, 259, 1959, Reed 2002.

<sup>375</sup> Éloïse Yang, op. cit.

<sup>376</sup> Tatiana Shulga, « Présence médiatisée et construction de l'espace d'interaction. Comparaison entre jeux de rôles classiques et MMORPG », *Les Cahiers du numérique*, vol. 4, no. 2, 2003, pp. 101-115. Éloïse Yang, op. cit.

<sup>377</sup> Naresh K Malhotra, « Self concept and product choice an integrated perspective », *Journal of Economic Psychology*, 1988, pp.1-28.

<sup>378</sup> Éloïse Yang, op. cit.

savons pas posséder et qui s'exprime au sein du virtuel. Néanmoins El Kamel rappelle bien à l'esprit que « l'apparence d'un avatar ne reste pas figée. » et que nous pouvons donc faire évoluer nos soi, en passant par exemple d'un type de soi virtuel à un autre type de soi virtuel.

### ***g) Moi, représentation du moi, idéal du moi dans le numérique***

Nous croyons nous approprier notre image et en fait nous la transformons et souvent la déformons selon Elsa Godart. La philosophe et psychanalyste écrit ainsi : « On observe un geste presque infantile qui est de recomposer son image pour mieux se l'approprier. Le « soi digital » est le résultat de cette combinaison sous la forme d'une identité augmentée, d'une subjectivité augmentée, par le biais de la représentation de soi dans le virtuel. »<sup>379</sup>. C'est probablement un acte quelque peu dangereux au sens où il nous permet de nous faire tel que nous voulons pour faire notre le personnage, l'avatar que nous manipulons. C'est-à-dire que nous rejetons certains aspects de l'image de nous-mêmes qui nous sont envoyés au premier coup d'œil sur le medium écran.

### ***h) Certains défauts du numérique***

- D'assez nombreux cas venant du numérique où l'individu perçoit mal autrui en lui sont possibles.
- Sentiment de morcellement. L'individu se voit comme multiple, en tout cas comme éclaté, morcelé. C'est-à-dire qu'il conclut hâtivement d'une compartimentation de ses échanges sur les réseaux sociaux particulièrement dans le cas où il ment sur ses préférences, sur ses loisirs et caractéristiques personnelles sur tel ou tel réseau social, à une absence de centre, de cœur de sa personne. Et alors autrui en lui est en quelque sorte détruit ou empêché d'exister, car ce moi ne me semble pas avoir une grande réalité, pas vraiment exister.

---

<sup>379</sup> Elsa Godart, Jonathan Daudey, « Dans le selfie, il existe la volonté de dévoiler une ipsité dans un monde très normé qui ne permet plus de l'exprimer », Un philosophe, Entretien avec Elsa Godart par Jonathan Daudey, 15 janvier 2018.

- *Rarement en chair et en os*. Le numérique nous amène à une médiatisation assez particulière d'autrui. Soit c'est un individu que nous ne voyons jamais en chair et en os, soit c'est une personne que nous voyons hors ligne et aussi dans la numérisphère.

- Ou bien il fait défiler les traces de sa vie passée et n'arrive à se faire de récit cohérent de lui-même, car ces traces sont a-chronologiques. Il lui apparaît qu'il n'y a pas de lien entre les différents événements de sa vie, entre ses différentes émotions. Donc encore une fois c'est difficile d'avoir un autre en soi lorsque le soi semble inexistant. Nous ne nous pencherons pas sur l'idée qu'en fait il s'agisse d'une trop grande altérité, qu'il y ait trop d'altérité en notre propre sein. Si nous pensons ne plus avoir de soi, nous estimons qu'il n'y a plus d'autrui en soi-même et plus d'autrui du tout.

#### **4.4.4 Transfert et empathie**

##### **a) Le transfert**

Le transfert dans le cadre d'une psychanalyse semble être un déplacement des affects sur une personne de façon à ce que la relation avec cette personne dans une nouvelle configuration répète une scène passée. Cette scène est souvent désagréable, voire traumatique.

Le docteur en psychopathologie, enseignant-chercheur, psychothérapeute, Ludovic Gadeau, explique cela ainsi : le transfert est une reviviscence d'un passé, il amène dans l'interaction avec le thérapeute à une « mise en scène, dans une relation du présent (celle nouée avec l'analyste), d'éléments non symbolisés du passé. »<sup>380</sup>. Le patient répète et remet au gout du jour un état de fait passé, une relation au monde et à une ou plusieurs autres personnes éloignées dans le temps passé<sup>381</sup>.

Afin de ne pas retrouver de trop nombreux traits pouvant rappeler des traits de personnes qui ont été importantes dans notre histoire personnelle chez le thérapeute, celui-ci doit être choisi avec soin<sup>382</sup>. Doit aussi être choisi avec soin un analyste qui est à même de percevoir les

---

<sup>380</sup> Ludovic Gadeau, « Psychanalyse : qu'est-ce que le transfert ? », *The Conversation*, 31 mars 2019.

<sup>381</sup> Ludovic Gadeau, *op. cit.*

<sup>382</sup> *Ibid*

projections venant du patient, quelles scènes peuvent expliquer certains comportements contradictoires du patient<sup>383</sup>.

- Il faut bien garder à l'esprit que la capacité à repérer le transfert qu'une personne fait sur nous ou que nous faisons sur autrui et jouer de ces transferts demande un travail, des opérations intellectuelles. Nous devons interpréter le mouvement de ses sentiments, de son langage corporel, nous devons aussi nous aider en mettant en place et comparant divers scénarii explicatifs<sup>384</sup>.

Le psychanalyste Sandor Ferenczi définit aussi l'empathie comme le tact en 1928 : « le tact, c'est la capacité de sentir avec ». Dans cette expression le psychanalyste fait référence à « l'« Einfühlung », la capacité de sentir avec, l'empathie »<sup>385 386</sup> d'après Évelyne Sechaud.

### ***b) Avantages et dangers potentiels dans le cadre numérique***

- Avantages du Numérique pour le Transfert Psychologique. Il peut y avoir des transferts possibles sur des gens très différents de ceux qu'on fréquente dans notre cercle social physique c'est-à-dire hors ligne. On voit alors, si le transfert devient un peu plus conscient, que telle personne très étrangère peut être une déclinaison, une version de telle personne de notre passé et ainsi accepter la pluralité.

- Danger du numérique dans le cadre psychothérapeutique. Le numérique présente un danger pour le transfert psychologique. Avec le numérique nous risquons de rester dans la bulle cognitive. Et lors des échanges avec autrui dans la numérisphère, le risque existe d'en rester à des passes d'armes à des situations que nous interprétons comme des affrontements originels de notre passé. Malheur, enfermement de soi dans un rôle, enfermement d'autrui dans un ou deux rôles. Car la projection sur autrui de telles caractéristiques est suivie d'une introjection et ensuite en retour autrui projetant sur nous des caractéristiques, un rôle qui nous amène à continuer de projeter sur lui les caractéristiques initiales. Un exemple bien sûr très simplifié, mais éclairant est le suivant : nous la voyons ou le voyons bourreau, il ou elle se pense bourreau, donc il ou elle nous pense victime, donc nous nous pensons victime. D'où autrui est alors vu comme potentiellement dangereux, douloureux. Ce rejet d'autrui peut amener alors à

---

<sup>383</sup> Ibid.

<sup>384</sup> Évelyne Sechaud, « Le maniement du transfert dans la psychanalyse française », L'Année psychanalytique internationale 2009/1 (Volume 2009), 2009, pp. 161-181.

<sup>385</sup> Sandor Ferenczi, L'élasticité de la technique, O.C., t. III, 1928, Paris, Payot, 1982.

<sup>386</sup> Évelyne Sechaud, op. cit.

un rejet de l'altérité en général donc à un rejet de l'altérité en notre sein. Nous avons utilisé le concept d'introjection qui signifie l'acceptation (en général peu consciente) d'une projection qu'autrui fait sur ma personne. Nous allons préciser cette notion dans la partie qui suit.

### *c) Explication par l'identification projective*

La médecin et psychothérapeute Catherine Bolgert dans l'article du même nom la définit précisément.

En suivant Mélanie Klein, elle explique qu'on transpose une ou plusieurs de notre représentation de nos caractéristiques sur autrui<sup>387</sup>. Cela peut prendre la forme d'un transfert sur le thérapeute.

Ce phénomène est principalement conçu au début de son histoire comme uniquement interne à la psychologie de l'individu et relève de la logique du fantasme selon Mélanie Klein<sup>388</sup>.

Nous transférons des aspects refoulés de notre personnalité sur autrui.

C'est une attitude très fermée, un blocage dans la relation à autrui. Cela, car dans ce type de transfert autrui quoi qu'il fasse, sera toujours perçu d'une et une seule façon, suscitant toujours malgré un changement au niveau de ses actions la même agressivité chez le patient<sup>389</sup>. Dans le cadre d'une psychanalyse, ce transfert se fait naturellement sur le thérapeute.

- La projection lors d'un travail de psychanalyse. L'analyste peut procéder à une « identification introjective concordante »<sup>390</sup> en s'identifiant à la représentation du patient sur lui-même : l'analyste se perçoit de la même façon que « le patient se ressent. ».

- L'identification introjective complémentaire. Bolgert explique que l'analyste peut répondre aux paroles, aux attitudes, aux agissements de son patient par une « identification introjective complémentaire ». C'est à dire que le thérapeute va se percevoir comme la part refoulée du patient<sup>391</sup> et cela le rend alors capable de percevoir d'échanger, de se caler, de s'adapter à la face sombre et refoulée de l'analysé<sup>392</sup>.

---

<sup>387</sup> Catherine Bolgert, « L'identification projective », *Gestalt*, no 24, 2003, pp.141-159.

<sup>388</sup> Mélanie Klein, 1952 'Notes on some schizoid mechanisms' [Notes sur quelques mécanismes schizoïdes] *Développements de la Psychanalyse*, Paris, PUF, 1966. Hanna Segal (1973), *Introduction à l'œuvre de Mélanie Klein*, Traduction par Elza Ribeiro Hawelka, Paris, PUF, 1980. Catherine Bolgert, op. cit., p. 142.

<sup>389</sup> Catherine Bolgert, op. cit., p. 143,

<sup>390</sup> Ibid, p. 144.

<sup>391</sup> Catherine Bolgert, op. cit., p. 155,

<sup>392</sup> Ibid, p. 155.

Les sigles utilisés :

« IP signifie ici identification projective qui est l'identification du patient et I. I.

l'identification de l'analyste qui est alors qualifiée d'introjective »

- L'identification projective d'un patient atteint d'une bipolarité sévère. L'identification projective d'un patient appartenant au groupe des bipolaires les plus sévères (bipolaires *borderline*) est assez particulière. D'après Bolgert le psychanalyste Otto Kernberg<sup>393 394</sup> remarqua des phénomènes assez intéressants. Il note que le patient peut par identification projective s'identifier à une mère cruelle attaquant un petit enfant terrifié et quelque temps après dans la séance le patient s'identifie à un enfant à la fois très craintif et en révolte face à une figure maternelle extrêmement dure<sup>395</sup>.

Ceci crée des difficultés d'échanges pour le thérapeute<sup>396 397</sup>.

- Des projections saines. Bolgert met en outre en lumière un fait très intéressant qui montre encore une fois toute l'importance de l'interaction humaine dans le processus de création par l'individu de son identité lors d'une analyse. Bolgert écrit ainsi que l'identification projective n'existe que s'il y a identification introjective, et l'identification introjective n'existe que s'il y a de la part d'autrui un processus d'identification projective<sup>398</sup>. Bolgert va même jusqu'à soutenir que le caractère intriqué de ces deux projections joue dans toutes nos interactions avec d'autres humains<sup>399</sup>.

Catherine Bolgert avance aussi une relation forte sur laquelle nous restons agnostique concernant la relation identificatoire et l'empathie : l'intrication entre identification projective et identification introjective. Plus nous serions intimes et engagées dans une relation avec une personne, plus les deux identifications sont imbriquées, et l'empathie vient de la meilleure gestion du duo entre l'identification projective et l'identification introjective<sup>400 401</sup>.

Nous pourrions dire en suivant Bolgert que nous sommes en empathie avec autrui, dans une relation empathique exceptionnellement bonne quand chacun arrive à percevoir ce qu'il projette sur autrui. La relation interpersonnelle est donc excellente lorsque chacun se rend

---

<sup>393</sup> Otto Kernberg, *Les troubles limites de la personnalité.*, 1975, Traduction par Daniel Marcelli, Paris, Dunod, 1997.

<sup>395</sup> Catherine Bolgert, *op. cit.*, p. 155.

<sup>396</sup> Otto Kernberg, *op. cit.*

<sup>397</sup> Catherine Bolgert, *op. cit.*, p. 155.

<sup>398</sup> *Ibid.*, p. 144.

<sup>399</sup> *Ibid.*, p. 144.

<sup>400</sup> Gilles Delisle, « La relation thérapeutique tridimensionnelle et l'identification projective », *Gestalt*, n°10, Paris, Morisset, 1996.

<sup>401</sup> Catherine Bolgert, *op. cit.*

compte de comment lui-même se perçoit et de ce qu'autrui projette de lui et comment autrui se perçoit lui-même.

- Identifier les projections. Sur le plan des relations sociales, un point est très important et peut venir du champ thérapeutique et s'appliquer à des situations de la vie quotidienne estime Catherine Bolgert<sup>402</sup>. Le thérapeute, dit Bolgert, va regarder ses sentiments et les mouvements de son corps qui répondent aux dits et aux faits de son patient<sup>403</sup>. Il fait cela explique Catherine Bolgert pour percevoir si ces sentiments et mouvements lui viennent de son essence personnelle ou sont ceux d'une personne conceptuelle (le surveillant plutôt trop permissif ...) que lui fait jouer le patient dans une identification projective ; ou encore si ce sont ces projections personnelles c'est-à-dire celle qu'il a en lui-même, c'est-à-dire au sein du thérapeute<sup>404</sup>. Nous devons nous demander ce qui est vraiment nous dans notre réponse à tel ou tel comportement, à telle ou telle parole, attitude. Non seulement ce que l'autre veut me faire faire par exemple en étant agaçant il veut nous faire avoir une réaction de colère certes, mais il peut aussi vouloir nous faire incarner une personne, un rôle comme celui du surveillant qui ne tient pas ses nerfs, du surveillant injuste. Et nous comprenons mieux cela en observant les affects qui se meuvent en nous-mêmes, nous en arrivons à une meilleure vue des projections potentielles que nous pourrions faire ainsi que celles qu'il envoie sur notre personne. Ce type d'attitude particulièrement sur les réseaux sociaux peut être fructueuse, peut créer des relations plus apaisées ou bien encore de quitter de échanges houleux lorsque nous avons suffisamment d'éléments mettant en lumière le rôle que l'autre a plaqué sur nous, qu'il veut nous faire jouer. Ainsi nous pouvons mieux comprendre nos réactions personnelles, mieux les accepter, et avancer dans une évolution où nous gardons souvent un œil sur les projections que nous acceptons d'incarner.

---

<sup>402</sup> Ibid.

<sup>403</sup> Ibid.

<sup>404</sup> Ibid.



## CONCLUSION DE LA DEUXIÈME PARTIE

Nous avons pu percevoir toute la complexité dans notre rapport à nous-mêmes, que ce soit sous la forme des différents mécanismes à l'œuvre dans notre mémorisation ou dans notre remémoration. Nous avons pu nous rendre compte de l'action puissante du système du soi qui agit sur nos souvenirs, la cohérence qu'il crée dans notre image de nous-mêmes et son influence sur notre conception de nous-mêmes. Nous avons en outre constaté l'importance des buts, des projets dans la construction et le maintien de notre identité. Les phénomènes d'identification, de transfert et de projection introjective nous ont aussi aidés à comprendre comment se crée une personne, une personnalité.

Nous nous sommes penchés sur les relations à soi-même depuis le numérique. Nous avons vu que celui-ci est un accélérateur, jouant sur des sentiments primitifs présents chez tous les humains, sentiments présents dans l'ère pré numérique, mais exprimés, canalisés différemment. Le numérique se caractérise par le fait qu'il est un milieu et plus qu'un milieu, par le fait d'être comme une nouvelle dimension. Il est dans certains cas très pernicieux en engendrant une hausse du narcissisme, un enfermement dans une bulle cognitive, une communautarisation autour de contenus extrêmes favorisés dans un but de rentabilité.

La numérisphère peut aussi amener à une quantification de soi anarchique nous séparant de notre expérience vécue, une quantification où nous prendrions les corrélations pour des causes. Il peut nous inciter à fuir le réel dans des mondes en ligne, à ne pas développer de capacité d'attention et d'argumentation. Les effets du numérique portent sur tous les domaines de la constitution de l'individu, de la mémoire, de l'estime de soi, des buts, du récit qu'il se fait de lui-même, de la capacité de penser, de se concentrer sur soi ou sur autrui.

Ses effets sur notre connaissance de nous-mêmes sont sur certains points tout à fait majeurs. Mais ces effets n'ont lieu que par l'intermédiaire d'une relation à autrui, et ont en retour de façon répétée des conséquences dans notre rapport à autrui. Ce pourquoi nous étudierons en troisième partie les échanges entre les personnes.

## **TROISIÈME PARTIE**

### **L'IMPACT DES TECHNOLOGIES NUMÉRIQUES**

### **SUR LES RELATIONS AVEC AUTRUI**



## INTRODUCTION DE LA TROISIÈME PARTIE

Nous allons voir dans un premier temps comment s'opère la découverte d'autrui, et le développement de l'empathie avant le numérique. Nous allons ainsi nous intéresser à la façon dont les individus échangeaient avant le numérique à travers le prisme de l'empathie en nous attardant notamment sur quelques cas typiques. Puis nous essaierons d'exposer comment se déploient les échanges interpersonnels à l'aide des réflexions de George Herbert Mead, de la théorie de l'identification projective et des processus de rôles et de jeux. Puis nous porterons notre attention sur la puissance de l'écriture pour se dire à autrui.

Dans un deuxième temps, concernant les relations prénumériques, nous nous intéresserons aux oppositions qui pouvaient exister avant le numérique entre des individus. Nous commencerons par une brève typologie de ces oppositions puis nous examinerons un autre cas de conflits, celui des récits différents. Enfin nous nous intéresserons aux phénomènes d'identification et de transfert tels qu'ils se déroulaient avant le numérique.

Nous aborderons alors la situation depuis l'arrivée du numérique. Nous verrons ainsi comment se joue le phénomène de la découverte d'autrui et de l'empathie depuis le numérique. Au sein de cette réflexion, nous nous attarderons sur la façon dont nous prenons conscience d'autrui et de nous-mêmes à travers la numérisphère. Puis nous définirons le désir d'extimité au temps du numérique. On s'intéressera ensuite au fait que nous pouvons échanger avec des personnes différentes de celles avec lesquelles nous communiquons dans la vie hors ligne. Nous nous pencherons aussi sur le fait que nous sommes écrits par les réseaux sociaux. Nous nous intéresserons à une forme de pacification des relations humaines que peut apporter le numérique. Enfin nous verrons en quoi le numérique affaiblit la construction de soi notamment du fait de l'abandon partiel du corps dans notre présentation à autrui, du dépôt

dans la numérisphère d'une trace différente, et nous nous intéresserons ensuite à une nouvelle conceptualisation du rapport à autrui. Nous examinerons les problèmes des conversations numériques, comment le numérique a fortement modifié et appauvri les conversations. Nous verrons que cela est possible, car il tend à nous faire regarder que le résultat et plus le chemin de pensée. Il crée plus d'horizontalité et rend difficile l'échange des regards. Nous nous pencherons sur la différence entre la culture de l'image et la culture de l'écrit et sur la façon dont le numérique fait baisser l'empathie. Puis nous nous attarderons sur l'utilisation de l'avatar numérique en psychanalyse ainsi que sur le fait que nous nous objectifions à travers la numérisphère.

Dans le deuxième temps de cette deuxième partie nous étudierons comment se forment et se maintiennent voire meurent les oppositions avec autrui depuis le numérique.

Nous nous pencherons sur la façon dont le numérique a modifié la conflictualité. Nous verrons donc comment la numérisphère peut nous amener à percevoir l'autre comme un objet, la distance physique que cette sphère instaure. Puis nous porterons notre attention sur le phénomène du « ghosting », ou fait d'être ignoré, sur la libération de la parole qui se produit souvent pour le pire, sur l'effet de meute ainsi que sur le caractère extrême, voire injurieux, de certains propos. Nous verrons ensuite comment la bulle cognitive peut fortement jouer sur l'empathie.

Nous chercherons après cela des causes à ces phénomènes inquiétants. Ces processus délétères nous apparaîtront comme créés par le fait que nous sommes moins patients, par l'influence du biais de confirmation, par celle de la compétition de tous les instants avec la pratique du soi quantifié. Nous verrons ensuite le poids des invectives pouvant continuer après l'échange, ainsi que l'impact du fait que le détail est enregistré à l'ère du numérique. Nous porterons notre regard sur le phénomène de la revanche pornographique, sur l'attaque par déni d'accès, appelée DDoS, sur la puissance des commentaires agressifs, ainsi que sur le caractère public de beaucoup d'échanges. Nous aborderons alors le problème des chatbots. Nous verrons ensuite le fait que l'affrontement numérique est plus personnalisé que l'affrontement traditionnel hors-ligne. On abordera après cela le fait que le numérique rend difficile la construction d'un soi fort et entraîne souvent un déluge de commentaires ainsi que l'objectivation des interactions. Nous nous intéresserons au fait que le manque de solitude amène à manipulation, ainsi qu'au fait que le soi quantifié peut lui aussi mettre en danger notre sentiment d'identité. Nous mettrons en avant deux phénomènes qui risquent de s'avérer particulièrement dangereux dans les années à venir. Dans le troisième temps de cette troisième partie, nous porterons notre regard sur l'identification ainsi que sur le transfert dans

la relation à autrui depuis le numérique. Nous verrons que le numérique nous rend parfois capables de nous identifier à autrui, mais en restant loin de lui, nous examinerons ensuite le phénomène d'identisation. Nous nous intéresserons enfin aux dangers de la bulle cognitive qui souvent crée des clans.

## CHAPITRE 5 : SITUATION AVANT LE NUMÉRIQUE

### 5.1 Découverte d'autrui, empathie avant le numérique

#### *5.1.1 Comment les individus échangeaient-ils avant le numérique ?*

L'enfant découvrait autrui en se pensant petit à petit comme différent de ses parents. Puis il identifiait les personnes intervenant dans son existence comme étant des entités séparées les unes des autres. Les moments et les modes d'échange sociaux avant le numérique étaient bien sûr tout à fait divers. Nous nous proposons malgré tout d'en dresser une typologie.

Les hommes dialoguaient sur la place du village, au lavoir, au coin du feu. Les individus dans l'espace chrétien faisaient des rencontres à la sortie de la messe. Beaucoup d'échanges avaient lieu lors du travail, dans l'espace professionnel.

#### *5.1.2 L'empathie*

Les neuroscientifiques Tania Singer et Olga Klimecki en donnent une définition claire dans leur article "Empathy and compassion."



L'empathie selon elles se différencie de la compassion en ce que l'empathie ne se traduit pas par le fait de ressentir la souffrance d'autrui quasiment avec la même force qu'autrui. La compassion se manifeste par des sentiments chaleureux (« feelings of warmth ») envers l'autre, elle se manifeste aussi en se sentant concerné par l'autre, par le fait de souhaiter s'occuper de lui, ainsi que par une forte motivation à améliorer son bien-être. Nous ressentons « pour autrui »<sup>405</sup> plutôt que nous ressentons « avec autrui »<sup>406</sup> lorsque nous avons de la compassion pour lui. Une distance est gardée entre lui et nous. Nous nous rappelons bien que nous ne sommes pas lui. Nous ne sommes pas submergés par l'émotion grâce à cette distance entre notre personne et la sienne<sup>407</sup>.

### ***5.1.3 Des cas typiques***

Il existerait un nombre important de genres différents dans les façons de se dire avant le numérique. Nous essaierons cependant d'en décrire des cas typiques.

Quand se dit-on ? Autrefois on se disait uniquement chez le médecin parfois de façon très succincte, en particulier chez le médecin de famille. Nous nous disions en confession pour les plus pratiquants, chez le psychiatre, psychanalyste ou lors d'un entretien d'embauche. Nous pouvions aussi nous dire lorsque nous nous présentions à un groupe, ou passablement éméché ou fatigué dans un café à un ami, à nos enfants par à coup par épisode de manière hachée lors de la vie quotidienne. Plus rarement nous nous disions à un inconnu dans une situation incongrue d'attente. Nous nous racontions notamment à un inconnu lorsque nous estimons que les chances de le recroiser dans notre vie étaient infimes.

### ***5.1.4 Les théories des échanges interpersonnels***

#### ***a) La théorie d'Herbert Mead***

---

<sup>405</sup> Tania Singer, Olga M Klimecki, "Empathy and compassion.", *Curr Biol*, 22 Septembre 2014, pp. 875-878.

<sup>406</sup> Ibid.

<sup>407</sup> Tania Singer, Olga M Klimecki, op. cit.

Le regard d'autrui semble absolument capital pour l'organisation de qui nous sommes, pour notre moi écrit Herbert Mead<sup>408</sup>.

Mead décrit le moi comme le résultat de la structuration interne de nos différents soi, des différents rôles qu'un individu doit jouer en société<sup>409</sup>. Chacun de ces rôles sociaux est un soi particulier<sup>410</sup>. Le moi provient d'un effort de tous les instants de la personne qui cherche à rendre cohérentes en son sein " ses différentes faces externes constituées par ses relations sociales." »<sup>411</sup> explique Francis Jauréguiberry à propos de la pensée de Mead.

Les rôles sociaux sont arrangés selon une organisation propre et ainsi constituent notre moi.

### ***b) L'identification projective dans notre relation à autrui***

La psychothérapeute Catherine Bolgert nous explique l'identification projective.

Nous déposons en autrui une part de soi refoulée, séparée de notre conscience, dans un autre. Cet autre introjecte cette part. Et il finit par se comporter en suivant cette partie, cet affect, cette pensée, ce rôle. Bolgert écrit ainsi que :

« L'identification projective peut être regardée comme un phénomène de champ, que nous schématisons comme suit :

- une partie de soi clivée (pensée ou affect) est projetée et déposée dans l'autre à son insu,
- celui-ci introjecte cette partie clivée et la fait évoluer pour son propre compte,
- le champ est construit selon des attentes inconscientes. »<sup>412</sup>

Dans le cadre d'une identification projective autrui n'est perçu qu'à travers des caractéristiques qui étaient celles d'une personne de notre passé. Plus exactement il est identifié comme réceptacle, nous lui attribuons des caractéristiques négatives d'une personne de notre passé, que nous pensons avoir en nous-mêmes, mais que nous refoulons. L'échange avec autrui peut donc devenir conflictuel, stéréotypé. Nous n'aimons pas cette personne, et plus nos relations avec elle se dégradent plus nous considérons ses traits de caractère négatifs

---

<sup>408</sup> George Herbert Mead, *L'esprit, le soi et la société*, Paris, Puf, 1963.

<sup>409</sup> Ibid.

<sup>410</sup> Ibid.

<sup>411</sup> Francis Jauréguiberry, « Le moi, le soi et Internet. », *Sociologie et sociétés*, 2000, 32(2), pp.136–152.

<sup>412</sup> Catherine Bolgert, « L'identification projective », *Gestalt*, no 24, 2003, pp.141-159, p. 147.

et blessants plus nous risquons de refuser le fait de posséder ceux-ci en nous-mêmes. Nous pouvons aussi éprouver un sentiment de désorientation qui risque de nous rendre notre relation avec l'autre encore plus désagréable, car il est possible que par moments nous nous rendions bien compte que cette personne n'est pas qu'hypocrite, sadique ... Elle peut chercher à nous aider et chercher à nous aider d'une façon qui lui soit parfaitement singulière, différente de la façon dont toutes les personnes que nous avons perçues comme hypocrites ont pu chercher à nous aider. Nous pouvons alors penser qu'autrui en face de nous est en plus de ses autres caractéristiques négatives, manipulateur ou encore plus manipulateur que nous le pensions.

### *c) Les rôles et les jeux*

Francis Jauréguiberry dans son article « Le moi, le soi et Internet » nous présente l'importance des jeux dans la constitution du moi d'un individu en s'inspirant nommément de l'ouvrage de George Herbert Mead de 1963 *L'esprit, le soi et la société*.

Jauréguiberry avance que même s'ils savent qu'ils ne sont pas réellement des policiers, des mères de famille ou des indiens les enfants jouent à être ces différents rôles et souhaitent que les personnes qui passent près d'eux se trompent et les considèrent comme de vrais policiers, de vraies mères de famille, de vrais indiens<sup>413</sup>.

Mead va même aller assez loin dans l'importance qu'il donne au rôle social. Celui-ci va être un soi, un moi pour l'individu qui endosse ce rôle.

Francis Jauréguiberry nous l'explique par un exemple de la vie quotidienne :

« Mead entend par soi le rôle que chacun est amené à jouer en situation sociale. Par exemple, lorsqu'un client arrive à la caisse d'un magasin, il s'attend à ce que la caissière adopte une certaine attitude et réalise un certain nombre d'opérations (soi de caissière)

de la même façon qu'elle s'attend à ce que le client adopte lui-même une certaine attitude (soi de client) .»<sup>414</sup> (mise en forme Matthieu Cotteret)

---

<sup>413</sup> Catherine Bolgert, « L'identification projective », op. cit.

<sup>414</sup> Ibid.

Ces identités sont « éminemment »<sup>415</sup> sociales selon Jauréguiberry, car, en plus des participants, les spectateurs de la scène attendent également que l'une joue le rôle de caissière et que l'autre assume le rôle de client<sup>416</sup>. Mead nomme cela « l'autrui généralisé »<sup>417</sup>. Jauréguiberry écrit encore que les personnes présentes connaissent et attendent cet « autrui généralisé »<sup>418</sup>. Chaque individu agit de manière autonome, cependant en agissant ainsi, il fait appel à cet « « autrui généralisé » qu'il a intériorisé au point où, la plupart du temps »<sup>419</sup> il ne se rend même pas compte de cette présence en lui.

### 5.1.5 S'écrire

#### a) *La puissance de l'écriture pour se dire à autrui*

Le cas du journal intime d'une personne porteuse du syndrome de fatigue chronique : Kathlyn Conway dans son livre sur la maladie et les limites de l'expression s'attarde sur le cas du journal intime d'une personne souffrant du syndrome de fatigue chronique d'après les écrits de Skloot<sup>420</sup>. La lecture amène à appréhender une des caractéristiques de ce syndrome et donc à considérer cette condition comme une réelle maladie<sup>421</sup>. Et à soutenir à autrui son existence véritable comme maladie.

Une distance est maintenue, car nous nous rendons bien compte que nous ne subissons pas cette maladie au moment où nous en lisons un de ces aspects. De façon assez logique, il nous semble qu'un deuxième temps se crée après peut-être une submersion par l'émotion précise des difficultés et douleurs.

Nous pouvons aussi exprimer une émotion individuellement, la rendre perceptibles à autrui selon le professeur de littérature néerlandaise à l'université d'Amsterdam Gaston Franssen<sup>422</sup>. Franssen met en avant dans un article l'importance des souvenirs, des mémoires, des

---

<sup>415</sup> Ibid.

<sup>416</sup> Ibid.

<sup>417</sup> Ibid.

<sup>418</sup> Ibid.

<sup>419</sup> Ibid.

<sup>420</sup> Kathlyn Conway, *Illness and the limits of expression*, Ann Arbor, University of Michigan Press, 2007.

<sup>421</sup> Floyd Skloot, *The night side: Chronic fatigue syndrome and seven years in the kingdom of the sick*, Brownsville, Story Line Press, 1996.

<sup>422</sup> Gaston Franssen, "Narratives of Undiagnosability: Chronic Fatigue Syndrome Life-Writing and the Indeterminacy of Illness Memoirs", *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 27(4), 2020, pp. 403-418.

souvenirs de Floyd Skloot qui souffrait du syndrome de fatigue chronique, maladie qui n'était pas reconnue comme une véritable maladie. Ces mémoires ont eu un poids assez considérable dans la reconnaissance de ce syndrome comme une réelle maladie.

En raison de leur valeur en tant que ressource, les mémoires ne sont pas seulement destinées aux lecteurs non initiés<sup>423</sup>. Elles sont également mentionnées « dans la littérature médicale et académique sur le syndrome de fatigue chronique ». Kathlyn Conway dans son ouvrage *Maladie et les limites de l'expression*, de la série Littérature et Médecine, utilise ainsi les mémoires de Skloot comme une source d'information sur "l'expérience de décorporation"<sup>424</sup> due au Syndrome de Fatigue Chronique<sup>425</sup> selon Franssen.

Un autre signe de l'officialisation du livre de Carlson comme référence sur cette maladie particulière mise en avant par Gaston Franssen doit être vu dans son inclusion dans la "liste de ressources" de l'association du Syndrome de la Fatigue Chronique du New Jersey (2010)<sup>426</sup> ainsi que le référencement des mémoires de Skloot dans le livre *l'Ergothérapie* selon Willard & Spackman (bVaughn, 2014, p. 1134)<sup>427</sup> » d'après Franssen<sup>428</sup>.

### ***b) Écart entre notre moi social d'avec notre moi intérieur exprimé dans le cadre du journal intime***

Ainsi Joyce Carol Oates constate à partir de la lecture du journal intime de Virginia Woolf, que les pensées de Woolf paraissent à certains moments être celles de personnes différentes du point de vue de la vie intérieure tandis qu'elles semblent appartenir à une seule personne si on se place du point de vue de son « moi social »<sup>429</sup>.

Le « moi social » semble donc potentiellement capable d'intégrer plusieurs facettes que le moi intérieur ne le pourrait.

---

<sup>423</sup> Ibid.

<sup>424</sup> Kathlyn Conway, op. cit.

<sup>425</sup> Ibid.

<sup>426</sup> Ibid.

<sup>427</sup> Pamela Vaughn, « Chronic fatigue syndrome », Willard & Spackman's occupational therapy, S. Willard et A.B. Schell ed.), Philadelphia, Wolters Kluwer, 2014, pp. 1132–1138.

<sup>428</sup> Gaston Franssen. op. cit.

<sup>429</sup> Joyce Carol Oates, *Journal 1973-1982*, Traduit de l'anglais (États-Unis) par Claude Seban, Éditions Points, 25 avril 2013, p. 366.

## 5.2 Opposition avant le numérique

### 5.2.1 Une brève typologie

Les personnes pouvaient s'opposer les unes aux autres. Nous ne nous intéresserons pas au conflit humain dans sa dimension de survie, c'est à dire où l'affaiblissement ou la disparition de l'autre est perçu par nous et par l'autre à tort ou à juste titre comme la condition nécessaire à la survie. Nous nous intéresserons principalement aux événements qui ont lieu hors du cadre des guerres, des attaques armées qui sont un paroxysme de l'opposition, de l'affrontement. Avant le numérique les personnes étaient en conflit dans les cafés, au sein de leur entreprise, au sein de leur famille, au sein de leur ville ou village, avaient des brouilles passagères ou des ruptures avec leurs amis.

Cela se manifestait par des échanges verbaux parfois très violent, des menaces, des diffamations, des procès, des actes de violence physique, des pétitions, des ambiances qui deviennent pesantes, le fait de retirer des subventions, de la rétention d'informations, des campagnes de dénigrement.

On pense au contentieux entre voisins, aux compétitions intrafamiliales entre frères et sœurs, aux compétitions entre les élèves, dans le cadre d'un tournoi, entre villes. Ces compétitions pouvaient prendre des formes très diverses : sportives, industrielles, artistiques.

### 5.2.2 Un autre cas de conflits : les récits différents

Les conflits viennent bien sûr très souvent de nécessité objective d'accéder à certains biens qui sont malheureusement en quantité limitée. Mais il peut exister d'autres types de conflit : ceux basés sur des récits différents comme le souligne Kenneth Gergen : « Et les conflits,

dans cette optique, sont regardés comme des constructions concurrentes plutôt que comme des problèmes mesurables à l'aune de tel ou tel critère universel de la vérité ou du bien : car les significations ne peuvent être coordonnées que sur la base d'une négociation. »<sup>430</sup>.

Gergen souligne bien l'importance du récit dans la relation aux autres :

L'histoire se fige, elle est déficiente. Le thérapeute doit permettre au patient d'élaborer à partir du langage ou par d'autres moyens de meilleures relations avec les personnes avec qui il se sent en conflit. Cela se fait au moyen des narrations multiples<sup>431</sup>.

### 5.3 Identification, transfert avant le numérique

Le psychiatre Serge Tisseron identifie trois stades dans l'empathie.

Le premier stade correspond à la capacité de reconnaître la souffrance d'autrui tout en gardant une distance au sens où nous sentons que nous ne sommes pas cet autrui qui souffre.

Le deuxième stade est celui de l'empathie réciproque où nous admettons qu'autrui peut percevoir les émotions que nous éprouvons, comme nous avons éprouvées les siennes dans le premier stade.

L'intersubjectivité est le stade le plus élevé de l'empathie et en constitue le troisième stade, c'est le stade où nous réalisons qu'autrui peut nous apprendre des choses sur nous-mêmes.

Quand nous dialoguons réellement avec autrui, nous développons notre capacité de dialogue intérieur écrit Sherry Turkle dans *Les yeux dans les yeux*<sup>432</sup> et ainsi nous développons notre empathie.

---

<sup>430</sup> Mony Elkaïm, Kenneth Gergen, « Le « soi » en question : assemblages et voix multiples » Dialogue entre Kenneth Gergen et Mony Elkaïm », résonances, n°9, 1996, pp. 12-27, In « Chapitre 1. Le « soi » en question : assemblages et voix multiples », Construire la réalité. Un nouvel avenir pour la psychothérapie, sous la direction de Gergen Kenneth J. Le Seuil, 2015, pp. 21-43.

<sup>431</sup> Ibid.

<sup>432</sup> Sherry Turkle. trad. Elsa Petit, Les yeux dans les yeux, Le pouvoir de la conversation à l'heure du numérique, Domaine du possible, 2020, p. 23.

## CHAPITRE 6

### SITUATION DEPUIS LE NUMÉRIQUE

#### 6.1 Découverte d'autrui, empathie depuis le numérique

Nous donnons un grand nombre de données personnelles sur nos outils numériques et tout particulièrement sur nos réseaux sociaux numériques. Nous y laissons de nombreuses données importantes c'est-à-dire ici aussi bien perçues comme subjectivement importantes par leur possesseur qu'importantes sur le plan « objectif » en quelque sorte : âge, emploi, formation, hobbies ... Elles sont objectivement importantes en ce qu'elles permettent de trouver des chemins causaux dans la vie de l'individu. Elles permettent ainsi d'en déduire des caractéristiques très importantes permettant dans certains cas d'agir sur l'individu, pour prévoir ses futurs comportements, ses besoins et désirs. Ces données peuvent même parfois permettre de retrouver d'autres données personnelles que l'individu considère comme intimes et importantes. Pourquoi laisse-t-on autant de ces données sur la toile alors que nous savons, qu'elles sont assez aisément accessibles, duplicables, et sources de connaissance intime de pans de notre personnalité ? Y a-t-il des mécanismes psychologiques sous-jacents, en dehors de l'enthousiasme de la première phase d'utilisation de l'internet où nous semons nos données personnelles ? Cela est-il dû à des mécanismes de psychologie de groupe, de psychologie du soi ?

Cela est-il dû à un esprit du temps, à des mécanismes sociaux invincibles ?

Nos premières interactions restent physiques avec nos proches, puis avec les professeurs à l'école, avec nos camarades et nos amis. L'accès aux sms, aux mails, aux réseaux sociaux



restent limité à un certain âge. Néanmoins il faut comprendre que l'enfant voit dès son plus jeune âge des écrans et des visages qui interagissent avec d'autres adultes qui eux sont présents en chair et en os. Le caractère « à distance » ne doit pas être considéré comme une grande étrangeté dans la communication avec autrui. Peut-être ces générations qui sont nées smartphone en main pourront nous amener à une relation numérique plus équilibrée, porteuse de moins de danger et de plus de sens. Les personnes nées entre 1970 et 1995 ont été très attirées en général par le numérique et en ont fait une très grande utilisation, utilisation souvent débridée d'ailleurs. Pour nombre de nos concitoyens les plus jeunes, nous avons interagi et nous nous sommes livrés comme nous n'aurions jamais osé nous livrer hors ligne, ni à un aussi grand nombre de personnes.

Les amitiés se conservent même lors des changements de lieu de vie chez les enfants et adolescentes des années 1990.

Nous découvrons un grand nombre de personnes avec les mêmes difficultés que les nôtres. Nous pensons ci aux blogs et aux amitiés fusionnelles des adolescents entre autres.

Nous sommes introduits dans des terrains de conflits, dans le blog d'une personne neuro-atypique ou malade. La compassion agit très vite et le spectateur est envahi, débordé par la pitié pour autrui. Cela permet une grande connexion à distance, mais aussi une perte d'objectivité. Cette objectivité n'était jamais atteinte, mais restait un horizon, en tout cas était un horizon plus facile à percevoir. On souffrait beaucoup et de loin uniquement pour un ami cher ou un membre de la famille avant le numérique. Avoir le visage caché sur un forum permet que nous ne voyions plus des caractéristiques chez autrui qui nous auraient amenées hors ligne à ne pas échanger avec lui.

En effet nous sommes là, mais uniquement par la parole, par les messages écrits, par l'envoi d'argent... Il n'y a pas d'implication du corps malgré les promesses des corps-robots actionnables à distance qui répliqueraient nos actions et nous donneraient des sensations en retour.

### ***6.1.1 Prendre conscience***

***a) L'enregistrement permet de garder des traces sur lesquelles on peut faire retour***

Enregistrer que ce soit par la photographie ou par un autre moyen permet de se rendre compte de facettes auxquelles nous serions aveugles autrement.

Nous pouvons nous rendre compte de comportements que nous oublierions si nous n'avions pas la possibilité de prendre des photographies si facilement avec nos smartphones en poche. Nous pouvons alors entrer un peu plus en empathie avec les personnes que nous voyions en les photographiant. Nous pouvons nous rendre compte de nouvelles modes, de nouvelles manières dont se disposent les groupes, notamment les groupes qui proviennent de classe d'âge différente de la nôtre, des livres les plus appréciés et d'un nombre assez important de nouvelles mœurs.

### ***b) Enregistrer un comportement permet d'être conscient que nous sommes en train de faire cette action***

Enregistrer permet d'avoir une plus grande conscience de ce que l'on fait, de ce que nous mangeons, de nous rendre compte d'une mauvaise pratique, d'une pratique mettant en danger notre santé. Enregistrer permet une plus grande conscience de façon générale.

Sharon et Zandbergen donnent un exemple de cette manière de pratiquer l'auto-enregistrement

Il s'agit du cas de l'artiste Alberto Frigo qui depuis 2004 enregistre tout objet qui s'est posé dans sa main droite. Ce n'est que très rarement qu'Alberto Frigo revient sur ses enregistrements. Pour lui c'est dans le fait d'enregistrer en lui-même lui qu'est le sens et le but de son enregistrement de soi. Enregistrer lui permet de se rendre compte d'une ambiance, d'un lieu, d'un environnement de personnes, des décors, environnements devant lesquels nous passons tous les jours et que nous ne voyons en réalité que très rarement. L'enregistrement lui permet « de créer un « engagement ludique avec un environnement autrement ennuyeux » et ainsi le rend capable « d'être très présent d'une manière engageante, mémorable et vivante ». Lors d'un acte de soi quantifié enregistrer permet ainsi une plus grande prise de conscience de notre environnement, des ambiances d'un lieu, d'une scène, des personnes qui nous entourent, mais aussi et parfois en même temps une plus grande conscience de nous-mêmes.

### ***6.1.2 Le désir d'extimité au temps du numérique***

A surgi un nouveau désir, qui était en germe du fait des caractéristiques de la société moderne et post-moderne, mais il s'est réellement réalisé avec le numérique, c'est le désir d'extimité de Serge Tisseron.<sup>433</sup> Nous pensons que ce désir d'extimité relève malgré tout d'une confiance en la personne qui va être le spectateur de nos pensées, de nos sentiments extimes. Et grâce à ce phénomène, nous établissons un lien assez rapidement avec le spectateur, en effet devant le dénudement psychologique et physique nous sommes appelés à nos responsabilités et nous estimons devoir nous comporter correctement. Nous sommes honorés de la confiance qu'autrui place en nous, nous éprouvons alors des sentiments positifs à son endroit et la relation peut commencer sous de bons auspices.

Les révélations extimes, pour emprunter le terme de Serge Tisseron, très communes chez les adolescents sont néanmoins à nuancer nous rappelle la sociologue Danah Boyd dans son livre *C'est compliqué : les vies numériques des adolescents*, Boyd écrit ainsi que les adolescents cherchent toujours à maintenir leur intimité notamment grâce à des moyens mis en place par les citoyens vivant dans des régimes autoritaires<sup>434</sup>.

Nous nous livrons beaucoup dans la numérisphère, nous disons des choses à un grand nombre de personnes dans la numérisphère, des choses que nous ne disions qu'une ou deux fois dans sa vie et encore dans un état d'ébriété avancé, ou dans un état émotionnel très particulier.

Nous pensons aux échanges par sms sur tout et sur rien à l'adolescence et ensuite moins fréquemment à l'âge adulte.

Nous pensons aussi aux échanges amoureux, sentimentaux, de séduction. Nous n'oublions bien sûr pas l'usage massif des forums de passionnés.

S'imposent à notre esprit aussi les emails qui sont entrés dans le monde du travail et ont ainsi pénétré la sphère intime avec l'arrivée des ordinateurs personnels. Ce phénomène s'est fortement accru avec l'arrivée des boîtes mails sur les smartphones. De même, le téléphone portable a permis d'être joignable par ses proches quasiment en tout lieu, mais aussi par ses collègues de travail.

De nombreuses pratiques relevant de la sphère du travail sont nées, telles que l'usage des réseaux sociaux professionnels de recherche d'emploi comme LinkedIn, sans parler d'autres pratiques comme celle de devenir « ami » avec son supérieur hiérarchique sur Facebook.

Nous pouvons aussi maintenant retrouver très vite et très facilement des personnes par centre d'intérêt (sport, culture, musique, etc.). Pour des raisons plus contingentes, cet usage du

---

<sup>433</sup> Serge Tisseron, *L'intimité surexposée*, Paris, Ramsay, 2001, rééd Hachette 2003.

<sup>434</sup> Danah Boyd, *C'est compliqué : les vies numériques des adolescents*, Collection Les enfants du numérique, Caen, C&F éditions, 2016, p. 162.

numérique pour se connecter rapidement à des gens partageant nos centres d'intérêt s'est développé de manière plus minime. Nous pensons que cela est dû au fait que : soit nous sommes déjà dans notre ville où nous avons déjà un bon nombre d'amis ; soit nous sommes à l'étranger pour du travail et le temps de loisir est limité ; soit nous y sommes pour du tourisme et le but est de profiter du pays visité.

### ***6.1.3 Nous pouvons échanger avec des personnes différentes de celles avec lesquelles nous communiquons dans la vie hors ligne.***

Nous pouvons grâce au numérique échanger avec d'autres personnes de notre cercle amical familial ... mais nous pouvons aussi du fait de l'interconnectivité de la numérisphère interagir avec des personnes éloignées de nous, d'autres cultures, d'autres classes d'âge, d'autres pays ... Ainsi dans la thèse de Leila El Kamel, l'utilisateur HI 71 dit : « ... j'entretiens des relations 'affectives'... je rencontre des gens que je ne verrais jamais autrement... »<sup>435</sup> lorsqu'il décrit sa participation dans l'univers du jeu virtuel Second Life.

### ***6.1.4 Nous sommes écrits par les réseaux sociaux***

Il y a peut-être un danger de croire qu'on s'écrit sur les réseaux sociaux. Nous acceptons un grand nombre de contraintes dans le design des sites personnels que ce soit avec les skyblog des années 2005–2006, ne serait-ce qu'avec les formats de communication sur MSN Messenger ou bien plus tard avec les cadres imposés des réseaux sociaux comme Twitter maintenant X, Facebook, TikTok.

On peut en quelque sorte dire en suivant Fanny Georges que nous sommes écrits par le logiciel, les réseaux sociaux : « l'identité numérique dans Facebook est moins conditionnée

---

<sup>435</sup> Leila El Kamel, «Le rapport à l'avatar, une expérience de consommation dans les univers virtuels. Cas de Second Life.», Thèse de doctorat, sous la direction de Benny Rigaux-Bricmont, thèse en sciences de l'administration, Université de Laval, 2011.

par l'identité déclarative que par les identités agissante et calculée, qui valorisent équitablement les utilisateurs cachés comme les hyper visibles. »<sup>436</sup>.

### **6.1.5 Une pacification des relations**

Les relations peuvent être pacifiées, car nous pouvons avoir des activités multiples, on apprend à mieux se connaître et on développe des liens avec autrui.

Nous pensons ici à la typologie de ces actions développée par Leila El Kamel dans sa thèse sur le jeu Second Life. Ce sont les activités suivantes : « les activités professionnelles, les activités intellectuelles et artistiques, les activités sociales et les activités de divertissement ... ».

À l'intérieur de chaque activité, un grand nombre d'activités sont possibles.

Ainsi « parmi les activités professionnelles » le joueur peut être danseur.se, vendeur.se ensuite manager dans une agence immobilière, mannequin, organisateur ou organisatrice de mariage...

Les activités artistiques quant à elles peuvent être la réalisation d'une bande dessinée XXL dans un espace du jeu, l'exposition de poèmes, de peintures, de photos : « ... j'ai actuellement 4 lieux où j'expose mes poèmes et quelques photos... ».

Parmi les activités sociales : l'individu peut être un mentor pour les joueurs nouvellement arrivés, peut se faire entremetteur, prêter une oreille compatissante, essayer de séduire ou accepter une relation de séduction ...

Selon Leila El Kamel l'individu qui développe un réseau de relations va s'attacher parfois à ses personnes jusqu'au point de faire attention à bien se comporter moralement, à être une personne appréciable que ce soit par son humour, sa profondeur, par un caractère joyeux.

Ainsi le joueur P170 dit qu'il a pour mission d'« être digne de ses (mes) amis... »<sup>437</sup>.

### **6.1.6. Le numérique affaiblit la construction psychologique de soi**

---

<sup>436</sup> Leila El Kamel, « Le rapport à l'avatar... », op. cit.

<sup>437</sup> Leila El Kamel, « Le rapport à l'avatar... », op. cit.

Fanny Georges écrit dans « Représentation de soi et Identité numérique une approche sémiotique et quantitative de l'emprise culturelle du web 2.0 » que nous pouvons nous égarer et prendre le Soi représenté, le Soi de l'image des réseaux sociaux pour notre vrai moi, pour notre vrai soi. Fanny Georges explique cela par le fait que nous devons quasiment toujours être en train de publier ou de répondre à autrui, ce qui lie très fortement ce moi de la représentation et ce moi du sujet que nous sommes dans une immédiateté de réponse<sup>438</sup>.

### ***a) Abandon partiel du corps dans notre présentation à autrui***

Nous pensons à l'expérience de décorporation. Nous avons pu en ressentir l'importance en étant privés lors de la période du Covid où nous étions tous en lien avec tous, mais uniquement derrière nos écrans. La communication avec l'autre était toujours par mots, par signes, nous voyions ce visage parfois, mais plus rarement le corps entier. Le regard avait des difficultés voire n'arrivait pas à se fixer pour que celui d'autrui rencontre le nôtre, pour qu'il y ait en fait un vrai regard humain. La nature du corps a fait que beaucoup d'autres éléments très riches de l'expérience d'interactions furent perdus.

Le corps nous impose comme l'écrit Fanny Georges hors ligne, celui-ci fait exister notre personne, la manifeste devant un groupe de personnes.

En ligne nous devons absolument agir, laisser des traces pour donner à voir notre existence aux autres<sup>439</sup>. Nous changeons de modèle en passant d'une manifestation par la simple existence d'une manifestation par le fait de produire des signes, des traces<sup>440</sup>.

Danah Boyd<sup>441</sup> dans son livre *C'est compliqué : les vies numériques des adolescents* proposent une expérience de pensée très intéressante qui nous montre l'importance du corps dans nos interactions avec autrui : lorsqu'on est dans la rue si on voit un adolescent en souffrance on aide bien cette personne ; pourquoi ne pas le faire lorsqu'on voit ce jeune individu en souffrance dans la rue « numérique », dans le virtuel ?

Personnellement l'exemple de Boyd nous semble être très intéressant si ce n'est que dans la rue nous sommes engagés dans et par notre corps et l'adolescent de même, dans le monde

---

<sup>438</sup> Ibid.

<sup>439</sup> Ibid.

<sup>440</sup> Ibid.

<sup>441</sup> Ibid.

numérique ce n'est pas le cas, par contre en son sein nous laissons de bien plus nombreuses traces que dans la rue « réelle ».

Nous avons autrui dans notre poche. Ce qui est problématique, car je fais passer autrui qui est un corps et un esprit directement dans un domaine métaphorique. Je fais passer un vocabulaire d'un domaine à un autre domaine sans aucune modification.

La spécialiste de la sémiotique de la communication Fanny George explique cela ainsi : notre « corps interfacé »<sup>442</sup> se réécrit, se montre différemment comme lorsque nous modifions la formulation d'une phrase<sup>443</sup>. Elle précise sa position en disant qu'il « se dédouble en une représentation, et les centres d'intérêt s'informent en des médias partagés. »<sup>444</sup>.

Dans la vie « réelle » nous voyons les choses un peu différemment de lorsque nous sommes dans la numérisphère. En effet nous disons ou non notre prénom, mais nous nous présentons par notre vêtement, par nos manières, c'est-à-dire en quelque sorte par des « données ». Et ces données portant sur ces vêtements et sur ces manières sont gardées plus ou moins longtemps en tête par les personnes que nous rencontrons (ainsi que sous la forme de traces vidéo par les caméras de surveillance).

Dans le domaine de l'action aussi nous nous disons lorsque nous ouvrons une porte, tenons une porte, bousculons, ne nous laissons pas bousculer...

### ***b) Une trace différente***

Nous avons le registre de la lettre. Voire des échanges épistolaires de rencontres sentimentales où les individus se présentaient un peu comme avec les profils actuellement. Tandis qu'agir laisse toujours une trace dans la numérisphère. Cette trace est à la fois totalement pure, mais interprétable différemment par un système de mémoire différent, ou par un algorithme différent, ou par un sujet humain derrière l'ordinateur. Cette trace est gardée telle quelle sans altération en mémoire pour un temps potentiellement extrêmement long. Alors que la mémoire humaine est nettement plus sujette à être remodelée, à se modifier. Dans les réseaux de la numérisphère, agir est vu (potentiellement par tous ceux à qui l'utilisateur

---

<sup>442</sup> Fanny Georges, « Représentation de Soi et Identité Numérique. Une approche sémiotique et quantitative de l'emprise culturelle du web 2.0 », *La Découverte*, « Réseaux » 2009/2 n° 154, pp. 165-193.

<sup>443</sup> Ibid.

<sup>444</sup> Ibid.

a permis de voir ses actions), cette action dit quelque chose de la personne, et cette action est enregistrée.

### ***c) Rapport à autrui***

Daniel Peraya et Jean-Pierre Meunier ont permis une étude de l'identité dans les dispositifs d'interaction<sup>445 446</sup>. Les deux chercheurs ont basé ce travail sur les concepts de centration et de décentration du psychologue Jean Piaget.

Nous apprenons, quand nous sommes dans un état de communication médiée par ordinateur (CMO) en suivant un mouvement de décentration (mouvement créateur chez l'enfant du développement de la réflexion).

Fanny Georges va appliquer à d'autres signaux l'usage de la décentration posé par Annabelle Klein aux « marqueurs textuels d'adresse à l'autre ».<sup>447 448</sup> Georges applique cela aux signes représentant « l'interacteur » lorsqu'il se représente lui-même<sup>449</sup>.

### ***d) Problème du numérique : la confiance quand tout reste***

De vraies amitiés sont-elles possibles sur les réseaux sociaux numériques ? Sachant que l'amitié nous semble fortement liée au respect des confidences, les réseaux sociaux peuvent engendrer une fausse amitié, car les échanges sont libres, le ton assez léger, en tout cas pas un ton de travail, professionnel. En effet les échanges sur les réseaux sociaux restent et même effacés peuvent être enregistrés par une capture d'écran. Il est alors soit difficile de donner son amitié, soit nous donnons celle-ci avec le risque de voir dévoiler certains de nos messages qui étaient destinés à être et à rester dans le domaine privé. Les vraies amitiés dans la numérisphère sont possibles mais difficiles.

---

<sup>445</sup> Fanny Georges, op. cit.

<sup>446</sup> Daniel Peraya, Jean-Pierre Meunier, "Vers une sémiotique cognitive.", *Cognito*, 14, 1999, pp.1-16.

<sup>447</sup> Annabelle Klein, Jean-Luc Brackelaire, « Le dispositif : une aide aux identités en crise. », *Hermès*, no 3, 1999, pp. 67-81.

<sup>448</sup> Fanny Georges, op. cit.

<sup>449</sup> Ibid.



***e) L'exemple de la pléthore de choix de partenaires conjugaux, tentation de ne pas se fixer***

L'offre est pléthorique et que ce soit dans le cadre de rencontres sentimentales ou autres, cette abondance empêche d'avoir une ligne de conduite stable sur le moyen terme.

Il en est de même des objets le fear of missing out. Toujours chercher le mieux. La tentation de toujours chercher le mieux. Autrui est objectifié, il est un consommable. L'échange n'a pas réellement lieu, c'est un faux échange où il y a un contact et un échange minimal.

***6.1.7 Problèmes des conversations***

***a) Les conversations en ligne sont moins risquées, mais moins enrichissantes***

Les conversations en ligne sont moins risquées fait remarquer Sherry Turkle, mais ces conversations avec autrui ont moins de chance de sortir des sentiers battus<sup>450</sup>. En effet nous pouvons relire nos messages numériques avant de les envoyer, nous pouvons même les faire relire par un tiers pour nous assurer qu'ils sont « comme il faut ». Donc cela ne nous permet pas et ne permet pas à autrui de découvrir de nouvelles choses ou de nouveaux points de vue. Nous avons des conversations plus légères, voire trop légères du fait de la présence d'un smartphone à portée de main, ont montré Andrew K. Przybylski et Netta Weinstein<sup>451</sup>. Cela, car nous ne souhaitons plus avoir des conversations profondes par peur d'être désolés d'avoir à les quitter, car notre smartphone nous signale un message, donc une autre conversation explique Sherry Turkle dans son livre *Les yeux dans les yeux*<sup>452</sup>.

***b) Ne regarder que le résultat et plus le chemin de pensée***

L'enseignement à distance comporte plusieurs risques, mais un des risques principaux semble être un usage démesuré de la part de l'élève de ne regarder que le résultat de la pensée du

---

<sup>450</sup> Fanny Georges, op. cit.

<sup>451</sup> Andrew K. Przybylski, Netta Weinstein, « Can you connect with me now ? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality », *Journal of Social and Personal Relationships*, Volume 30, Issue 3, Mai 2013, pp. 217-367.

<sup>452</sup> Ibid.

professeur, les slides ou documents Word de celui-ci. Or cela amène l'élève à ne pas voir comment la pensée se fait avec difficultés, avec ses manques d'à propos écrit Sherry Turkle<sup>453</sup>. Quand la pensée rencontre des obstacles, comment elle pose le problème, comment le professeur établit des liens, plus ou moins justifiés, comment il revient sur ses pas, ses répétitions. Cela nous semble particulièrement dangereux, car la justification, la démonstration sont les piliers de la pensée critique, utile pour l'individu et la collectivité dans laquelle il s'inscrit, aussi bien pour l'inscription de cet individu dans ce groupe comme dans sa capacité à critiquer les valeurs sous-jacentes à cette société ainsi que ses pratiques. C'est aussi ce que faisait remarquer le professeur de médecine Guillaume Dumas pour qui un accès si rapide et si facile aux solutions amène à passer sous silence le phénomène de résolution du problème et donc à rendre invisible le processus de pensée critique.

### *c) Plus d'horizontalité*

D'après Anne Pétiau la numérisphère permet réellement malgré toutes ses limites à relier des individus à d'autres individus dans une véritable communication horizontale<sup>454</sup>.

On peut considérer qu'il existe de nouveaux espaces à côté des anciens où des communautés se réunissent. Ces nouveaux espaces sont aujourd'hui composés par les blogs et les réseaux sociaux. En effet en ces lieux les personnes vont profiter de la présence et des échanges avec leurs pairs, ils vont y pratiquer un hobby partagé, une sensibilité partagée<sup>455</sup>.

L'horizontalité se couple néanmoins avec une certaine verticalité dans certains cas. Nous pensons ici aux cas des médias qui peuvent parler d'une information qu'ils ont découverte sur internet. Non seulement ceux-ci relaient parfois des fausses nouvelles venant du web, mais ils s'intéressent aussi à non plus aux faits purs du web, mais à l'opinion des utilisateurs des réseaux sociaux sur ce fait.

Nous pensons néanmoins nécessaire de modérer cette croyance en une immense force d'horizontalité permise par le web et les réseaux sociaux : de grandes entités telles que l'État, les fournisseurs d'accès ou de grandes entreprises comme Amazon ou Facebook peuvent

---

<sup>453</sup> Ibid.

<sup>454</sup> Anne Pétiau, « Internet et les nouvelles formes de socialité », *Vie sociale*, 2011/2, N° 2, Éditions Érès, pp. 117-127.

<sup>455</sup> Ibid.

néanmoins censurer de contenus et en promouvoir d'autres avec ce qu'on pourrait appeler, en quelque sorte, une force de frappe extrêmement élevée.

#### ***d) Le problème de l'échange des regards***

Les interactions entre sujets sont multiples, néanmoins une forme d'interactions entre sujets est le dialogue par Zoom ou Teams (pour ne citer que deux des logiciels de ce type les plus connus) semble être particulièrement approprié pour qualifier les relations intersubjectives par l'écran, voire même les relations intersubjectives à l'ère du numérique (le numérique comme milieu est non comme seule technique nous pensons ici à l'article de Bruno Bachimont « Le numérique comme milieu : enjeux épistémologiques et phénoménologiques *Principes pour une science des données* »<sup>456</sup>).

En effet avec nos yeux dans une discussion Zoom, nous cherchons le regard de l'autre. Nous cherchons les yeux de l'autre et en même temps nous essayons de regarder notre écran de façon à lui offrir nos yeux, cela étant souvent assez fatigant, déroutant et dérangeant.

Le téléphone portable permet aux enfants d'avoir une plus grande indépendance plus tôt dans leurs vies. Avec le téléphone portable dans la main de leurs enfants, les parents leur permettent de partir en voyage avec des amis, d'aller au cinéma plus tôt qu'à l'époque où le téléphone portable n'existait pas, car le téléphone portable de l'enfant permet à l'enfant de joindre ses parents et d'être joint par eux<sup>457</sup>.

#### ***e) Culture de l'image ... et culture de l'écrit***

On peut s'interroger si un homme des années 1950 ou du XVIIIe siècle à qui on confierait un smartphone et un compte sur un réseau social se comporterait comme nous.

Nous pouvons nous demander si cela vient du fait que nous n'avons plus honte que de très peu de choses. Cela nous amène à nous questionner sur ce que nous continuons à cacher, si nous le cachons différemment.

---

<sup>456</sup> Bruno Bachimont, « Le numérique comme milieu : enjeux épistémologiques et phénoménologiques *Principes pour une science des données* », Interfaces numériques. Volume 4 – n° 3, 2015, pp. 385-402.

<sup>457</sup> Sherry Turkle, « Always-on/Always-on-you: The Tethered Self », Handbook of Mobile Communication Studies, James E. Katz (ed.), Cambridge, MA: MIT Press, 2008, pp. 121-137.

Nous disons des choses intimes et importantes de nous, mais nous ne *postons* pas forcément énormément en termes de quantités de billets. En outre nous nous disons de façon séparée, cloisonnée en fonction du destinataire, des destinataires indirects. Et nous nous disons de façon hachée temporellement. C'est-à-dire que nous ne publions pas un ou deux posts très longs dans lesquels nous égrenons notre vie sous la forme d'un roman ou d'une pièce de théâtre, nous publions plutôt des posts séparés parfois de plusieurs dizaines de jours ou de plusieurs mois.

### **f) Baisse de l'empathie**

À l'aide d'une série de marqueurs, des chercheurs ont pu remarquer une baisse de 40% de l'empathie dans un groupe d'étudiants. Cette baisse s'est particulièrement accrue durant la décennie passée. Les chercheurs établissent une corrélation entre cette baisse et le numérique<sup>458</sup>.

Nous nous sentons notamment moins reliés à autrui lorsqu'il y a un téléphone posé sur un bureau qu'en l'absence de téléphone sur le bureau<sup>459</sup>.

Nous sommes à bonne distance donc nous ne nous laissons jamais d'autrui dans notre échange numérique écrit Sherry Turkle<sup>460</sup> dans son livre sur la conversation au temps du numérique. Nous pouvons en effet choisir les messages que nous envoyons et donc inciter autrui à un rapprochement ou à un éloignement de nous. Nous ne nous laissons pas d'autrui et nous maintenons une distance avec lui qui reste toujours la même.

### **g) L'avatar en psychanalyse**

Selon Martine Lerude dans certains cas l'avatar est un lieu potentiellement intéressant d'une interrogation sur l'identité de l'individu. Ainsi un psychanalyste a la possibilité de remettre de l'équivoque en interrogeant la signification du choix de l'avatar, ses modifications, ses

---

<sup>458</sup> Sara H Konrath, Edward H O'Brien, Courtney Hsing, « Changes in dispositional empathy in American college students over time: a meta-analysis. », *Pers Soc Psychol Rev*, Mai 2011; 15(2), Epub 5 Août 2010, pp. 180-198.

<sup>459</sup> Shalini Misra, Lulu Cheng, Jamie Genevie, Miao Yuan, « The iPhone Effect: The Quality of In-Person Social Interactions in the Presence of Mobile Devices », *Environment and Behavior*, Volume 48, Issue 2, Juillet 2014, pp. 275-298.

<sup>460</sup> Shalini Misra, Lulu Cheng, Jamie Genevie, Miao Yuan, op. cit.

caractéristiques, de les questionner sous un angle différent, de les inscrire dans une histoire quitte à modifier ensuite cette histoire<sup>461</sup>.

Il s'agit cependant d'une personne qui étudia et fut entraînée spécifiquement pour cela. On peut imaginer que de tels échanges, en tout cas certains d'entre eux, pourraient avoir lieu si la personne avec qui on échange dispose de qualités de patience et de détachement.

### ***h) Nous nous objectifions***

Nous nous objectifions nous-mêmes, le self, notre moi devient un produit comme un autre<sup>462</sup>. Selon Marwick, sur les médias sociaux des techniques de marketing et de publicité ont été utilisées dans nos rapports avec autrui. Développer un meilleur statut social et disposer de plus de capital social furent et sont toujours les objectifs poursuivis par l'application de telles techniques.

Le soi, peut être présenté, nous nous présentons comme on présente un produit de consommation<sup>463</sup>.

Turkle note que la vraie solitude est de moins en moins présente dans les vies des individus connectés<sup>464</sup>. Ce phénomène peut présenter un danger. La cause en est qu'être seuls nous permet d'apprendre à nous familiariser avec nous-mêmes, cela permet ensuite de considérer autrui comme moi et donc de l'écouter et de le laisser être. C'est-à-dire que la baisse du nombre de ces moments de solitude entraîne une baisse de l'empathie.

## **6.2 Opposition avec autrui depuis le numérique**

---

<sup>461</sup> Martine Lerude, « Comment se pose, à l'ère d'Internet généralisé, la question des identifications ? », La revue lacanienne, 2017/1 (N° 18), Éditions Érès, pp. 36-45.

<sup>462</sup> Alice E Marwick, Status Update : Celebrity, Publicity and Branding in the Social Media Age, Yale University Press, 2013.

<sup>463</sup> Dan Warrender, Rosa Milne, "How use of social media and social comparison affect mental health.", Nursing Times [online], 2020, pp. 56-59.

<sup>464</sup> Dan Warrender, Rosa Milne, op. cit.

## 6.2.1 Le numérique a modifié la conflictualité

### a) Plus d'intimité avec le numérique

Nous considérons le numérique comme un espace si proche de nous-mêmes, où nous pouvons être parfois encore plus celui ou celle que nous sommes vraiment, nous avons d'après Brangier-Dufresne et Hammes-Adelé<sup>465</sup> une relation symbiotique avec lui. Nous nous rendons très vite et très facilement dans ce milieu des milieux que nous nous y trouvons parfois comme chez nous et nous pouvons alors nous laisser aller à des paroles blessantes, à des comportements blessants.

Il a augmenté les démonstrations d'agressivité, notamment chez les millenials (individus nés entre 1985 et 1995). En effet les deux tiers d'entre eux a en effet admis avoir eu un comportement agressif ou impoli en ligne<sup>466 467</sup>.

Par exemple chez les 18-24 ans en France, 27% furent la cible d'insultes ou de propos grossiers selon un sondage IFOP<sup>468</sup>. Ce même sondage établit à 22% la part des jeunes adultes victimes de cyberharcèlement, c'est-à-dire plus d'un cinquième des jeunes adultes<sup>469</sup>.

### b) L'autre comme un objet

---

<sup>465</sup> Éric Brangier, Aude Dufresne, Sonia Hammes-Adelé, « Approche symbiotique de la relation humain-technologie : perspectives pour l'ergonomie informatique », in *Le Travail Humain*, 2009/4 (Vol.72). pp. 333-353. Cité dans Flora Fischer « Les normativités des technologies numériques : approche d'une éthique « by design » Thèse de doctorat en Philosophie sous la Direction de Xavier Guchet et de Malik Bozzo-Rey, Épistémologie, Histoire des Sciences et des Techniques, Soutenue le 14 Décembre 2020, Unité de recherche COSTECH (EA-2223) de l'université de Compiègne.

<sup>465</sup> « American Millennials Most Likely to Engage in Trolling Behavior Finds Avast Foundation », 18 Novembre 2021, <https://press.avast.com/american-millennials-most-likely-to-engage-in-trolling-behavior-finds-avast-foundation>

<sup>466</sup> Étude Ifop réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 13 au 14 février 2019 auprès d'un échantillon de 1 003 personnes, représentatif de la population âgée de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine, publiée le 15 février 2019

<sup>467</sup> David Matthau, « The Avast Foundation Study finds people are more rude, aggressive online », New Jersey 101.5, 5 Décembre 2021. [The Avast Foundation Study finds people are more rude, aggressive online](https://nj1015.com/study-finds-people-are-more-rude-aggressive-online/?utm_source=tsmclip&utm_medium=referral) : [https://nj1015.com/study-finds-people-are-more-rude-aggressive-online/?utm\\_source=tsmclip&utm\\_medium=referral](https://nj1015.com/study-finds-people-are-more-rude-aggressive-online/?utm_source=tsmclip&utm_medium=referral)

<sup>468</sup> Étude Ifop réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 13 au 14 février 2019..., op. cit.

<sup>469</sup> Ibid.

L'autre devient aussi parfois pour l'adolescent la source d'une stimulation émotionnelle. Nous n'entrons plus en contact avec un ami, car nous venons de ressentir telle ou telle émotion, mais nous entrons en contact avec un ami pour ressentir une émotion<sup>470</sup>.

L'autre peut en outre devenir comme une sorte d'objet qui nous valide, qui est un « objet du soi » (« self-object ») selon le terme du psychiatre et psychanalyste américain Heinz Kohut<sup>471</sup>. Kohut explique que cela permet, dans certains cas de narcissisme, d'ancrer son sentiment de soi, d'ancrer son sentiment d'exister pour la personne narcissique<sup>472</sup>. Autrui dans ce type de pathologie devient une partie même de la personne narcissique.

### ***c) La distance physique***

La distance physique est une autre donnée à prendre en compte. Physiquement en face d'un individu nous sommes moins tentés de lui dire notre haine, notre mépris pour lui, pour ses actions ou pour ses origines. Loin nous nous sentons en sécurité.

### ***d) Le ghosting ou fait d'être ignoré***

Le « ghosting » est l'action d'une personne qui ne répond plus à aucun message lui parvenant de la part d'une personne avec qui auparavant elle a eu des liens de camaraderie, d'amitiés ou une relation sentimentale.

William James nous aide à comprendre le caractère très douloureux de cette pratique ; il écrit : « on ne peut imaginer de pire punition pour une personne que cette personne soit abandonnée par la société et ne soit plus du tout remarquée par ses membres comme si... ils considéreraient cette personne comme morte »<sup>473</sup> (traduction Matthieu Cotteret).

Cela est particulièrement vrai sur les réseaux sociaux, où s'ajoute aux personnes de notre troisième ou quatrième cercle qui se mettraient à nous ignorer, la vue de l'ex-compagne ou compagnon qui nous ignore aussi (c'est une forme particulière de *ghosting*, le *ghosting*

---

<sup>470</sup> Sherry Turkle, «The Flight From Conversation », New York Times, 21 avril 2012.

<sup>471</sup> Paul H Ornstein, The Search for the Self : selected writings 1978-1981 from Heinz Kohut, 2. New York Universities Press, 1978.

<sup>472</sup> Ibid.

<sup>473</sup> William James, Principles of psychology. Dover, New York, 1890, p. 293.

classique étant plutôt la non-réponse de l'ex-compagne ou compagnon aux sms, appels et aux mails de la personne qu'elle ou il a quittée).

### ***e) La parole se libère parfois pour le pire***

Certes les discussions au café entre connaissances et amis pouvaient être agressives vis-à-vis de telle ou telle personne, de tel ou tel groupe. Il semble néanmoins que le niveau d'incivilité pour ne pas dire de grossièreté et d'agressivité s'est accru. Plusieurs facteurs en sont la cause. L'anonymat semble en effet jouer un rôle très important. Sous pseudonyme nous sommes beaucoup moins mesurés. Il n'y aura pas de conséquences qu'elles soient sous la forme d'une ostracisation sociale qui pouvait me toucher lorsque nous étions outranciers et que nous pouvions nous tromper au café, ou d'une sanction pénale.

### ***f) L'effet de meute***

De par leur business model, les réseaux sociaux qui veulent garder notre attention nous enferment dans ce qui est maintenant communément appelé une bulle cognitive où nous restons entre personnes qui globalement avons les mêmes opinions, les mêmes centres d'intérêt. Nous ne retrouvons plus à échanger autour d'un verre, entre une dizaine d'amis, mais bien entouré de milliers, voire de dizaine de milliers de personnes ayant les mêmes avis sur certaines questions qui nous importent. De ce fait le sentiment de faire partie d'un collectif très important m'amène à être tenté de tenir des propos que je n'aurai pas tenus dans d'autres cas.

### ***g) Le caractère extrême, excessif, voire injurieux de certains propos***

Le caractère extrême, excessif, voire injurieux de certains propos vient aussi d'un mécanisme très humain qui est celui du désir de l'attention d'autrui, notamment dans le but de sentir exister. Les réseaux sociaux cherchent à garder notre attention le plus longtemps possible donc favorisent pour cela les contenus les plus extrêmes. Ainsi l'individu est exposé à des contenus extrêmes et lorsqu'il veut s'exprimer et qu'il souhaite être vu par beaucoup d'autres hommes, se montre lui aussi excessif, diffamatoire. Il nous semble concernant le domaine de



l'empathie que ce caractère extrême, ces murs Facebook qui sont des lieux de combat, amène non pas à ne plus avoir d'empathie du premier type, mais plutôt limite l'empathie de type deux. C'est-à-dire que nous n'avons plus la capacité vis-à-vis d'un utilisateur extérieur à notre groupe de l'imaginer pouvoir avoir de l'empathie pour nous, et encore moins de développer de l'empathie de type trois où il nous fait découvrir un trait de notre émotion que nous n'avions pas perçu.

### ***h) La bulle cognitive qui peut fortement jouer sur l'empathie***

Elle n'inhibe probablement pas l'empathie la plus simple. Elle nous met en face d'individus qui ont les mêmes soucis que nous, elle nous fait nous enfermer dans ce seul souci, plus ou moins réel si on prend quelque recul. Cela nous fait avoir l'idée à l'égard de ce ou de ces soucis que ce sont uniquement telles et telles causes qui l'ont créé et le maintiennent en existence. Les solutions nous sont aussi apportées par des utilisateurs qui pensent sur ce point comme nous pensons.

Cette bulle nous enferme dans une altérité très limitée, qui n'est pas vraiment altérité. Peu d'autres points de vue sur le monde et la vie nous sont proposés.

Nous estimons que la bulle cognitive ne détruit que rarement toute empathie pour autrui, pour un réel autrui différent de nous-mêmes. Néanmoins, et c'est ici que l'épistémologique joue sur l'émotionnel, bien souvent autrui souffre, car il ou elle est dans l'erreur de ne pas penser comme je le fais.

## ***6.2.2 Des causes***

### ***a) Nous sommes moins patients***

Le fait de répondre trop vertement ou de moquer trop facilement telle ou telle personne sur la numérisphère peut venir d'une capacité diminuée à être patients.

Nous n'avons parfois plus la patience ni la capacité d'écouter autrui, car nous sommes déconnectés de notre existence présente en la programmant en la formalisant en la renvoyant à des chiffres comme dans le cas paradigmatique du soi quantifié. Ruckenstein, et Pantzar ont ainsi remarqué, à partir d'un article de Wired, qu'avec le soi quantifié, lorsque nous disposons

de sa mesure par ultrasons réalisée en direct, notre sang devient pour nous un ensemble de données sur nous-mêmes en perpétuelle évolution<sup>474</sup>. Nous nous éloignons ainsi parfois de nous-mêmes avec l'usage du soi quantifié.

### ***b) Le biais de confirmation***

Le biais de confirmation n'est pas directement responsable d'une détérioration des relations interpersonnelles. Il amène cependant l'individu à se renforcer dans sa croyance et donc à devenir plus extrême, et il est facile de tomber alors dans la pensée que celui qui ne partage pas notre avis très tranché et très assuré est soit stupide, soit de mauvaise foi soit impie. Donc il doit être ignoré ou combattu pour la personne souffrant d'un biais de confirmation très fort.

### ***c) Compétition de tous les instants avec la pratique du soi quantifié***

Nous développons un type de compétition avec le numérique

Le spécialiste du numérique Jean Pouly écrit que le soi quantifié tend à créer une relation aux autres basée quasiment uniquement sur la compétition<sup>475</sup>. La possibilité de partager presque instantanément nos résultats dans le cadre de cette pratique crée et maintient à chaque instant selon Pouly une compétition entre les utilisateurs<sup>476</sup>. Nous estimons que cette outrance concernant le caractère compétitif dans les activités humaines peut créer plus de mal-être et de jalousie.

### ***d) Les invectives peuvent continuer après l'échange, après le débat***

Après un débat houleux dans les grands médias plus particulièrement après un débat télévisé, nous faisons part à tous nos contacts de l'accrochage dont nous avons été témoins.

Ce phénomène est encore plus prégnant si le débat public s'est déroulé en direct sur un média n'existant que dans la numérisphère. Le débat se prolonge, les affidés à tel ou tel débatteur

---

<sup>474</sup> Minna Ruckenstein, Mika Pantzar, "Beyond the Quantified Self : Thematic exploration of a dataistic paradigm.", *New Media & Society*, 2015, pp. 401-418.

<sup>475</sup> Jean Pouly, « Le quantified self : la mesure numérique de soi », *Econum*, 20 juin 2015,

<sup>476</sup> Ibid.

vont très souvent trouver que leur champion a été victime d'une injustice, ils ne vont pas nécessairement dès le début se montrer grossiers envers le camp opposé, mais leur fixation sur l'injustice dont a fait preuve l'arbitre du débat les amène à se montrer un peu excessifs. Et cet excès bien sûr est encouragé par les algorithmes des réseaux, les partisans de l'adversaire vont réagir et ceci engendre la plupart du temps une sorte de bataille rangée verbale.

#### ***e) Le détail est enregistré***

Tout est enregistré, donc les détails sont enregistrés.

Les protagonistes ne veulent pas nécessairement s'attarder dessus, ne l'auraient pas trouvé conflictuel. Ce détail est monté en épingle et amène un des deux protagonistes peu consciencieux dans la vérification des sources à y répondre par une légère pique qui amène en retour une pique un peu plus appuyée par son ancien adversaire. Et du fait du caractère perçu à raison comme injuste de la première pique, s'ensuit une montée dans l'agressivité.

#### ***f) Le revenge porn***

Le deepfake, produit de l'intelligence artificielle, a permis de greffer la tête d'un individu sur le corps d'un avatar ultra réaliste ou sur le corps d'un ou une actrice pornographique très semblable morphologiquement. Et à partir de cela de faire une vidéo pornographique impliquant la personne dont on cherche à se venger. Cette pratique a augmenté de façon inquiétante et engendre des effets psychologiques souvent désastreux chez la victime, surtout chez les victimes adolescentes.

#### ***g) Le DDoS***

Le DDoS est une attaque par déni de serveur, un grand nombre d'attaquants provoquant une impossibilité d'accès au site. Celui-ci est censuré de fait.

#### ***h) Les commentaires agressifs***

Les commentaires agressifs sont malheureusement une part essentielle des réseaux sociaux. Parmi eux les commentaires haineux bien sûr, mais aussi les commentaires non argumentés, l'insulte. Une déclinaison de cela, peut être pire encore, est l'appel aux commentaires haineux contre une publication jugée désagréable, injuste, offensante. Soumis à une salve de commentaires agressifs, même l'individu le plus résilient qui soit, est touché par le flot de haine et se sent menacé ou délégitimé. En outre, sa réputation est touchée voire endommagée : nombre de spectateurs pensent alors que s'il récolte autant de commentaires haineux, c'est qu'il a publié quelque chose de malsain. Ou bien alors cela signifie qu'il a à minima publié une chose, fait un commentaire que la doxa réprouve ou encore tout simplement qui déplaît à tel ou tel groupe de personnes très actives sur internet ce qui nécessite que nous nous éloignons de lui, ce qui renforce son caractère de pestiféré social.

### *i) Le caractère public de beaucoup d'échanges*

- Nous répliquons de façon publique malgré la possibilité de messages privés. La réplique est beaucoup plus importante dans le cas d'une insinuation ou d'une insulte par rapport aux temps pré numériques : ici la diffamation sur les réseaux sociaux se fait au vu et au su d'un nombre bien plus grand de spectateurs et une possibilité de répondre quasiment instantanément rend les interactions plus violentes. Il nous semble qu'avant le numérique les difficultés entre deux habitants d'une ville, d'un lycée ... n'étaient pas aussi vu par un fort nombre d'autres hommes et surtout que la réplique ne se faisait que le lendemain après éloignement physique chacun dans sa maison.

- Vouloir contrôler par l'écrit qui amène à de fausses conversations donc à un développement moindre de l'empathie. Nous souhaitons contrôler, nous souhaitons être parfaits, dire des choses à la fois intimes, un peu intéressantes, un peu nouvelles, personnalisées tout en paraissant fort, sûr de soi, épanouis, à la mode et surtout sans blesser autrui. Mais cette recherche d'une perfection impossible nous amène à nous concentrer quasiment uniquement sur des échanges écrits, la plupart du temps par sms. Nous recherchons aussi l'écrit comme médium de nos sentiments pour le pur et simple plaisir du contrôle qui est présent chez une majorité des êtres humains bien que nous restions une espèce par certains aspects difficilement prévisible : « Que le chaotique devienne ordonné : cela peut sembler appréciable. C'est plus sûr et moins exigeant. ». C'est ce qu'exprime un jeune homme interrogé par Sherry Turkle sur la raison de son envoi de sms au lieu de conversation

orale :« « La conversation, je vais vous dire ce qui me gêne dans la conversation. Cela se passe en temps réel et il n'y a pas moyen de contrôler ce qu'on va dire. » »<sup>477</sup>. Cela nous emmène loin de la vraie conversation selon Sherry Turkle.

- Or cette vraie conversation avec ses participants parfois remplis de haine mais aussi sa spontanéité, le son de la voix, les silences, était en elle-même une manière d'être en face d'un autre d'une façon qui créait réellement un apprentissage de l'empathie. Nous fuyons aussi selon Turkle avec les échanges écrits à la place des échanges oraux la présence d'un autre<sup>478</sup>. Ce double problème : désir de ne pas nous retrouver devant une présence de l'autre et déficit d'empathie, car nous n'avons pu la développer dans de vraies conversations, nous rend plus rapidement agressifs dans nos échanges et est inscrit dans beaucoup de nos échanges numériques.

### ***j) Le problème des chatbots***

Selon Turkle les assistants vocaux et les robots qui interagissent de façon sociale, émotionnelle avec nous sont un véritable danger pour les capacités relationnelles. Cela, car ils ne nous donnent qu'une simulation de relation, qu'une simulation d'empathie :« Siri, Alexa ou Echo, ou encore Jibo ne proposent que des relations simulées. »<sup>479</sup>.

La sociologue continue dans son développement en estimant que ces assistants et robots sont dangereux, car pour les adultes ils font oublier ce qu'est l'empathie, car ils font « passer une empathie feinte pour de l'empathie »<sup>480</sup>.

Ils sont encore plus dangereux pour les enfants, car ceux-ci sont dans un stade d'apprentissage de l'empathie, dans un stade où se posent en eux les bases de cette capacité. Les adultes peuvent pour certains d'entre eux s'amuser et faire semblant d'avoir une relation empathique avec le robot social. Les enfants eux s'impliquent totalement dans la relation avec ce robot : « pour les enfants, c'est différent : ils y mettent tout leur cœur. »<sup>481</sup>.

---

<sup>477</sup> Sherry Turkle, « En parlant aux machines, nous perdons notre humanité », Traduit de l'anglais par Françoise Wirth, C.N.R.S. Editions, Hermès La Revue, 2018/1 n° 80, 2018, pp. 230-235.

<sup>477</sup> Ibid.

<sup>477</sup> Ibid.

<sup>478</sup> Ibid.

<sup>479</sup> Ibid.

<sup>480</sup> Sherry Turkle, « En parlant aux machines... », op. cit..

<sup>481</sup> Ibid.

N'ayant pas appris l'empathie ou l'ayant apprise auprès d'autres humains et l'ayant désapprise auprès des chatbots et autres robots émotionnels, les enfants et adolescents peuvent imiter des comportements empathiques sans ressentir réellement ce qu'ils disent, le message qu'ils expriment par des mots, par leurs corps, c'est-à-dire être dans le registre de la manipulation. Ou encore ils peuvent penser comprendre autrui en lisant les signaux qu'envoie celui-ci et croire qu'autrui les comprend alors que celui-ci ne fait que délivrer des mots prêts à l'emploi qu'il a jugé utiles dans ce moment pour nous et nous découvrons quelques minutes plus tard un comportement totalement en contradiction d'avec ces mots. Ainsi peut se créer une défiance, une haine vis-à-vis d'autrui.

### ***6.2.3 de nouveaux phénomènes plus difficilement perceptibles***

#### ***a) Un affrontement plus personnalisé***

- Exemple du refus du changement climatique. Nous avons parfois des échanges qui deviennent assez vite des confrontations alors que nous ne l'avions pas souhaité. Cela n'est pas nécessairement dû au sujet qui serait explosif ou à notre caractère ou au caractère de notre interlocuteur. Cela peut venir de notre manière de nous exprimer sur les réseaux. David Chavalarias, Paul Bouchaud, Victor Chomel, Maziyar Panahi, se sont intéressés dans un article aux personnes qui refusent l'impact de l'activité humaine sur le changement climatique. Ils ont analysé les techniques utilisées par un compte assez actif sur ce sujet. Il s'agit du compte Elpis\_R qui utilise des méthodes assez précises afin d'atteindre ses objectifs. Il utilise ainsi « la rhétorique des "5D" » qui est très prisée dans les opérations de subversion : Chavalarias, Bouchaud, Chomel, Panahi nous présentent les 5 D. Ce sont<sup>482</sup> :

« Discrédit (si vous n'appréciez pas les commentaires de vos critiques, insultez les personnes à l'origine de ces commentaires),

Déformation (si les faits ne vous plaisent pas, modifiez-les),

Distraction (en cas d'accusation, retournez cette accusation contre la personne vous accusant).

Dissuasion (si vous n'appréciez ce que quelqu'un d'autre va publier, tentez de lui faire peur),

---

<sup>482</sup> David Chavalarias, Paul Bouchaud, Victor Chomel, Maziyar Panahi, « Les nouveaux fronts du déniisme et du climato-scepticisme : Deux années d'échanges Twitter passées aux macroscopes. », 2023., fhal-03986798v2f

Division (si vos adversaires vous semblent trop puissants, créez de la division dans leur camp).

Les chercheurs ajoutent un sixième « D » qui peut être le plus crucial pour encourager l'inaction climatique : le « doute » »

Ce sont réellement des armes de guerre rhétorique de guerre informationnelle.

Ce sont de techniques finalement assez agressives qui créent un abattement chez la personne avec qui nous dialoguons ou bien au contraire une réaction encore plus agressive de sa part.

- Ces techniques sont reprises pour des débats de peu d'envergure. Un des aspects les plus terribles est que ces méthodes comme elles sont malheureusement souvent efficaces sont reprises pour des controverses minimales engendrant encore plus de violence sur la toile. Nous avons une communication numérique parfois très violente, car nous imitons consciemment ou non les stratégies des commentateurs ou producteurs de contenus les plus violents, car ces techniques sont malheureusement comme nous l'avons dit assez efficaces et sont assez « flambantes » cognitivement parlant.

### ***b) Pas de construction forte d'un soi***

Nous avons moins d'opportunités de faire de retour sur nous-mêmes avec les réseaux sociaux. La façon dont sont conçus les réseaux sociaux nous oblige à être dans un échange permanent avec un objet externe à notre personne, cela empiète, vole du temps aux moments de réflexion sur nous-mêmes. Sachant que pour construire notre identité il nous faut un temps de retour sur soi on peut estimer que les réseaux sociaux ne permettent probablement pas que nous développiions une « solide construction de soi »<sup>483</sup> écrit Fanny Georges.

Le sentiment d'une identité fragile, en danger, amène souvent à une crispation identitaire. Et celle-ci engendre fréquemment un rejet de ce qui n'entre pas dans cette identité. Ainsi le web est rendu plus conflictuel. Cela d'autant plus que le web regorge d'identités très différentes, mais encore d'identité extrémisées en quelque sorte au sens de par le but commercial de l'algorithme les extrêmes sont mis en avant. Les affrontements sont donc récurrents. La manière dont nous percevons autrui devient une perception de combat : c'est un ennemi ou un inutile, ou bien encore s'il est modéré c'est qu'il n'a pas compris quoi que ce soit à la folie de l'identité adverse.

---

<sup>483</sup> Ibid.

### *c) Le déluge de commentaires*

Le déluge de commentaires négatifs se traduit souvent par l'impossibilité de trier les commentaires pertinents de ceux qui le sont moins. D'où une fausse relation entre le créateur de contenu et ceux qui réagissent à son contenu. Nous croyons l'atteindre directement, car nous pouvons lui laisser des commentaires ou des messages privés dans lesquels nous avons exprimé ce qui nous semble nos sentiments les plus profonds, ou nos pensées les plus profondes, mais en réalité ce contact n'a que très rarement lieu du fait de la quantité phénoménale de messages et de commentaires que ce producteur de contenu reçoit. Nous sommes ainsi dans une relation de minorité certes, mais de minorité déguisée, fausse et nous pouvons avoir le sentiment d'être floués. Cela peut engendrer du désarroi, de l'abattement particulièrement quand nous demandions des conseils et appelions à l'aide dans nos messages, et après ce désarroi et cet abattement cela peut nous amener à passer dans le registre de l'individu rejeté qui se met à insulter, à mentir, à répandre des rumeurs infâmes à propos de la personne qu'il a tant admirée.

### *d) L'objectivation des interactions*

Les sms, notamment ceux de rupture, qu'on peut montrer aux amis, objectivent telle ou telle personne qui devient dans l'esprit d'un groupe, d'une façon très binaire, quelqu'un de bien ou de mal

Les captures d'écran et les enregistrements d'écran posent devant nous des faits en quelque sorte « bruts ». Ce sont des images figées ou en mouvement de nos pensées et sentiments, plus exactement des images de l'expression de ces pensées et sentiments.

Dans la numérisphère le tableau des échanges de messages se renouvelle très vite, les répliques réagissant à des publications, les commentaires succédant aux répliques, c'est un tableau qui nous montre une scène très fluide, en mouvement. Cependant nous pouvons nous focaliser sur un et un seul message. Voire et cela arrive souvent, ce message, cette publication dans les cas de conflit dans la numérisphère, revient de manière obsessionnelle, les insultes, les répliques, les contre-arguments se succèdent parfois même en apportant du nouveau, mais simultanément l'esprit des débatteurs est figé sur cette publication à l'origine de la tourmente numérique.



Les données personnelles d'autrui sont autant d'armes dans l'agression de cet autrui.

Les échanges dans la numérisphère peuvent se montrer particulièrement violents, un engrenage violent peut se créer, car nous disposons finalement de munitions, d'arguments puissants pour blesser autrui de façon assez rapide avec les propres données personnelles de ce même utilisateur. Cela, car dans de nombreux cas si nous souhaitons communiquer sur certains réseaux nous devons afficher un minimum certaines informations sur notre personne. Ces données servent à nous identifier pour les gérants du réseau et à nous présenter aux autres utilisateurs. Pour être dans le jeu social de ces réseaux, nous devons même donner un nombre assez important de ces données. De ce fait Philippe Mouron ira jusqu'à dire de ce type de données qu' « elles constituent des prolongements de la personnalité des personnes physiques et reflètent des éléments qui leur sont propres (identité, vie privée, intimité, réputation, conscience, choix personnels...). »<sup>484</sup>, il estimera même en conséquence de cela que « les données personnelles relèvent »<sup>485</sup> de l'avoir certes, mais aussi de l'être de la personne.<sup>486</sup>

### ***e) Le manque de solitude amène à manipulation***

D'après Sherry Turkle la personne qui est incapable d'être seule ne va pouvoir accepter l'autre. Et cette personne développera alors une double faiblesse de ne pas pouvoir bien se fréquenter elle-même et dans ce rejet de l'altérité elle va probablement se livrer à la manipulation des autres écrit Turkle<sup>487</sup>.

La sociologue explique que le sentiment de son identité, d'avoir un soi, est très fragile et donc elle va en premier lieu dans ses interactions essayer de sauver ce sentiment, et toute entité en face d'elle va être enrégimentée, utilisée pour consolider ce sentiment. Ainsi les autres hommes pour elle vont être eux aussi des outils dont elle se servira pour avoir la sensation d'une identité personnelle forte, d'un soi fort. Elle manipulera les autres hommes, ce qui sera néfaste pour ses victimes et à terme ne créera pas plus d'équilibre chez la personne qui les manipule. En outre les personnes manipulées peuvent si elles s'en rendent compte fuir la

---

<sup>484</sup> Philippe Mouron, « Pour ou contre la patrimonialité des données personnelles », La revue européenne des médias et du numérique, N°46-47, Printemps - été 2018, pp. 90-96, <https://la-rem.eu/2018/09/pour-ou-contre-la-patrimonialite-des-donnees-personnelles/>, hal-01823901v2

<sup>485</sup> Ibid.

<sup>486</sup> Ibid.

<sup>487</sup> Ibid.

personne qui se retrouvera plus isolée encore, ou bien à se comporter de manière belliqueuse avec cette personne manipulatrice.

### ***f) Le soi quantifié peut lui aussi mettre en danger notre sentiment d'identité***

Nous nous déconnectons un peu de nos sensations, de notre perception de notre corps avec les outils d'automesure de soi. Nous pensons ici à la mesure du sang où celui-ci est un ensemble de données en évolution constante et n'est plus le liquide rouge qui se meut dans notre corps d'après Ruckenstein, et Pantzar<sup>488</sup>. Les battements cardiaques eux aussi illustrent bien cela. Ces sont des data, parfois assez lisibles sous forme de graphique ou alors des nuages de données, mais nous nous déconnectons alors des battements de cœur vécus que nous percevons lors de l'effort physique ou que nous écoutons la main sur le cœur, allongés sur canapé. Cette déconnexion d'avec nous-mêmes peut nous amener elle aussi à avoir un sentiment que notre soi est très faible et donc nous crispent sur des identités figées avec les conséquences que nous avons précédemment exposées.

### ***6.2.4 Nous estimons que deux phénomènes vont s'avérer particulièrement dangereux dans les années à venir***

Nous pensons qu'il est fort possible qu'il y ait une explosion des enregistrements non consentis par outils numériques. Les smartphones en sont capables du fait de leur capacité à enregistrer les sons de manière exceptionnelle même au fond d'une poche ou au fond d'un sac, de même que de possibles les nanorobots enregistreurs. On peut aussi être très inquiet en imaginant une augmentation significative des escroqueries permises par les deepfakes.

## **6.3 Identification, transfert dans la relation à autrui depuis le numérique**

---

<sup>488</sup> Philippe Mouron, op. cit.

### ***6.3.1 Je peux m'identifier, mais uniquement de loin.***

Les identifications dans le cadre du numérique se font à l'adolescence où les individus ont l'impression de vivre les mêmes difficultés, la même vie que celle de la personne qui se livre en détail sur son existence. Le caractère parfois emporté à l'adolescence amène à des identifications très fortes.

L'identification peut aussi être le fait d'identifier un individu qui se déploie sur le web avec telle ou telle caractéristique, telle ou telle valeur. Le danger de ce type d'identification est alors non pas d'avoir un exemple, mais d'identifier la façon dont cet exemple incarne telle ou telle valeur comme étant la seule et unique façon d'incarner cette valeur. L'obsession sur une personne, tout aussi exemplaire qu'elle soit, est probablement supérieure avec le numérique où ses admirateurs et admiratrices s'excitent mutuellement quant aux qualités de ce ou cette créatrice de contenu. Et cela amène à de grandes désillusions dès que l'exemple présente le moindre défaut, désillusion immense avec les réseaux sociaux qui bien souvent lynchent alors ce qu'ils ont adoré.

Il est aussi difficile pour certains sujets humains de s'identifier à d'autres individus avec qui ils échangent sur le web, car ceux-ci ne leur présentent qu'un visage morcelé.

Dans leur livre sur les réseaux sociaux, Serge Abiteboul et Jean Cattan expliquent qu'un sujet peut se cacher derrière des pseudonymes. Il dispose ainsi d'un pseudonyme professionnel qui n'est pas celui avec lequel il interagit avec sa famille, qui peut différer de celui utilisé dans son cercle d'amis<sup>489</sup>.

Les deux auteurs expliquent que l'individu peut échanger avec d'autres individus humains dans leurs mouvements d'humeurs tout en profitant de plusieurs existences qui ne se croisent jamais les unes aux autres, rendant des parties de sa vie étanches à d'autres parties de cette même vie<sup>490</sup>. Cet homme de la numérisphère dispose en outre de la possibilité de se volatiliser, réapparaissant dans un pan parallèle du web<sup>491</sup>.

---

<sup>489</sup> Serge Abiteboul, Jean Cattan. Nous sommes les réseaux sociaux, Odile Jacob, Édition brochée, 7 septembre 2022, p. 67.

<sup>490</sup> Ibid.

<sup>491</sup> Ibid.

### 6.3.2 *Identisation*

Le processus d'identisation est très présent sur internet. Ce processus consiste à s'individuer, à acquérir ou à croire acquérir ou avoir en soi certaines qualités, un certain ordonnancement de ces qualités qui nous est complètement personnel, propre à nul autre. Ce processus est absolument solidaire, répond entièrement au processus d'identification.

Christiane Gohier, Marta Anadón, Yvon Bouchard, Jacques Chevrier et Sophie L Grossmann dans « La construction de l'identité professionnelle de l'enseignant dans le curriculum en formation des maîtres : l'évaluation examinée. » en propose une description précise.

Les échanges allant du mécanisme d'identisation au mécanisme d'identification (1979)<sup>492</sup> permettent un jeu de l'altérité avec le moi dans la construction de l'identité personnelle.

L'homme se distingue de l'autre homme par l'identisation. Tandis que l'individu identifie des points communs avec autrui que ce soit d'autres personnes individuelles ou bien des groupes sociaux par l'identification<sup>493</sup>. Par un processus dialectique, ces deux mécanismes sont tressés dans un même faisceau en un lien impossible à défaire<sup>494</sup>.

Si les deux sont dialectiquement liés alors la bulle cognitive me fait me sentir fort différent de tout autrui qui n'est pas moi. L'utilisateur s'identifie aux personnes de sa bulle cognitive, l'utilisateur se voit alors principalement comme quelqu'un qui pense de telle manière, s'identise comme une personne qui suit telle ou telle croyance. Nous ne sommes plus seulement dans un processus où nous nous identifions à certaines personnes, à certains traits de gens qui appartiennent comme nous à telle ou telle communauté, mais nous nous individuons, nous nous vivons principalement comme des personnes pensant telle ou telle chose.

---

<sup>492</sup> Pierre Tap, « L'identification est-elle une aliénation de l'identité ? », *Identité individuelle et personnalisation*, P. Tap (dir.), Toulouse, Privat, 1979, pp. 237-250, dans Christiane Gohier, Marta Anadón, Yvon Bouchard, Jacques Chevrier, Sophie Grossmann, « La construction de l'identité professionnelle de l'enseignant dans le curriculum en formation des maîtres : l'évaluation examinée », *Les dossiers des sciences de l'éducation*, n°6, 2001, pp. 93-104.

<sup>493</sup> Christiane Gohier, Marta Anadón, Yvon Bouchard, Jacques Chevrier, Sophie Grossmann, « La construction de l'identité professionnelle de l'enseignant dans le curriculum en formation des maîtres : l'évaluation examinée », *Les dossiers des sciences de l'éducation*, n°6, 2001, pp. 93-104.

<sup>494</sup> *Ibid.*

Tel sujet humain s'identifie à tel ou tels autres individus, à telle appartenance donc il cherchera encore plus passionnément à exhiber si ce n'est à posséder les mêmes caractéristiques qu'eux.

Et en retour il est probable qu'il se sente devenir encore plus lui-même, qui il est dans son essence en possédant les mêmes caractéristiques que ces modèles.

Plus l'individu pense s'individuer A (c'est à dire plus il s'exhibe A et pense que A est son essence et ce qui le distingue des autres) plus l'individu s'identifie à A.

Plus l'individu s'identifie à A plus il s'exhibe A et pense que A est son essence et ce qui le distingue des autres.

Il y a alors un risque qu'il ne pense n'être que A, telle appartenance, telle caractéristique.

Cela peut engendrer un effet de flottement. Nous pensons, et nous pouvons nous tromper, saisir parfaitement ce qui fait qu'un individu est différent de tel ou tel autre individu, ou de tel ou tel autre groupe, néanmoins nous voyons bien en fréquentant nos pairs, qu'on pourrait aussi appeler clones ou modèles, que nous ne sommes pas eux, untel est en face de nous sur le forum de discussion. De ce fait nous pouvons à juste titre nous interroger sur ce que nous sommes.

Il est difficile alors de voir ce qui est nous, de se projeter à la place d'un autre particulièrement d'un autre qui ne possède pas le trait commun à notre groupe de pairs.

Le numérique en fournissant un milieu fermé, sur tout ce que nous pouvons rejeter peut amener à une aggravation des risques. Nous restons avec des semblables. Nous les réduisons à une seule caractéristique. Nous nous réduisons à une seule caractéristique. Nous ne nous projetons pas dans un autre à qui il manquerait cette caractéristique et corollaire, nous ne nous projetons pas dans un futur possible où nous n'aurons plus du tout cette caractéristique, ce qui réduit fort le nombre de futurs possibles. Nous risquons de prendre la caractéristique partagée (aimer telle chanteuse, avoir telle opinion sur tel sujet ...) pour un élément fondamental de notre être à cause de cette dialectique identisation-identification. Et ainsi nous risquons de nous figer, en tout cas de figer au moins en partie notre identité, ce qui amène souvent à un rejet d'autrui. Et donc soit à ignorer l'autre, soit à le mépriser, soit à le combattre. Il est difficile de développer de l'empathie dans ses conditions.

Connaissant l'importance des futurs possibles notamment dans le processus d'existence, de fonctionnement du soi et de la mémoire, on peut envisager une certaine agressivité, et une difficulté à planifier son existence.

### ***6.3.3 La bulle cognitive numérique crée des camps, des clans***

Dans le cadre d'un effet bulle cognitif, nous pensons que nous avons raison ou au moins que nous avons raison sur tel sujet ou sur telle catégorie de sujets. Et quand se rajoute un enjeu identitaire, c'est-à-dire quand ma prise de position dit quelque chose de moi, me fait être quelque chose : complotiste, fondamentaliste religieux, libertaire, rebelle, mauvais chrétien ... autrui en face de moi soit ne se prononce pas, car cela ne le concerne pas, soit parce qu'il n'a pas d'avis par lâcheté, stupidité ou malice, soit il est dans l'erreur par bêtise, par impiété ou autre. Nous sommes sur un terrain d'affrontement qui présente ce caractère intéressant de ne pas être dangereux physiquement, d'où les diffamations fusent.

Cette personne est alors le porte-drapeau de la bonne « chrétienne » ou du bon ou de la bonne « fan de rock », de la figure parfaite de telle ou telle idéologie. En outre cette personne applique cela dans sa vie quotidienne dont elle nous envoie des images tous les jours. Ce qui est une source de motivation quant à notre capacité personnelle à nous aussi être courageux, efficaces, dignes, et justes dans notre vie à nous.

Nous sommes dans une communauté vivante, peut-être close, mais active et qui me donne des réponses, une identité et des adversaires si ce n'est des ennemis. Les ennemis sont très utiles c'est la contre-voûte contre laquelle s'appuyer. Et ici non seulement ils permettent de tenir nos positions et croyances vis-à-vis du monde, mais ils me permettent aussi de développer et de conserver notre identité.

L'homme se sent très solidement accroché, inséré dans une communauté qui pour la première fois se passe d'échanges où l'entière de l'individu, tout au moins son corps et sa chair sont présents. Les bassesses qui peuvent miner la vie en communauté en « présentiel » amènent souvent une vision plus réaliste de ses membres, donc une potentielle remise en question de la justesse du caractère efficace et pragmatique des valeurs qu'elle doit respecter.

Cela crée un effet de cassure très important avec ceux avec qui nous sommes malgré tout corporellement en contact c'est-à-dire une partie des camarades de classe à l'école, de la famille, des collègues de travail, des citoyens de notre pays ... qui perçoivent de nous qualités et défauts peu visibles ou invisibles en ligne.

Notre esprit peut être pris dans un fondamentalisme quel qu'il soit et ainsi projeter sur tel ou tel tiers un abominable défaut, cette personne devenant un repoussoir, un contre-exemple absolu. Et donc ceux qui la suivent sur les réseaux sociaux sont blâmables de stupidité, de paresse ou de vice.

Pour projeter sur autrui certaines qualités et le transformer en telle ou telle figure archétypale ou telle figure de notre passé nous devons il nous semble passer un certain temps avec cette personne, que ce soit un temps rêvé en imagination, éveillé ou dormant, et du temps où nous sommes avec la personne en chair et en os. Un certain type de projection, de transfert, est rendu quasi impossible par le numérique actuel.

Nombre de nos échanges sont avec des personnes avec qui nous interagissons sporadiquement et dans une seule dimension. Il peut devenir alors très difficile de les penser comme des personnes intégrales, complètes, et donc comme de vraies personnes.

## CHAPITRE 7

### ENSEIGNEMENTS

### CONCERNANT LE RAPPORT À AUTRUI

### AVANT ET DEPUIS LE NUMÉRIQUE

#### 7.1 Des phénomènes qui nous renseignent sur nos sentiments

##### *7.1.1 Constat général*

Nous nous sommes pour beaucoup d'entre nous précipités sur le numérique. Celui-ci était fortement configuré par le but de transmettre des informations à grande vitesse. À cela se sont ajoutés les réseaux sociaux et leur gratuité qui les amena à baser leur rentabilité sur la captation de notre attention et la vente de nos données personnelles. Le web n'est pas devenu un lieu neutre, forum des forums où des passionnés viennent échanger sur la botanique, la musculation, les mathématiques. Le caractère éminemment social des échanges humains, le design des réseaux sociaux et l'explosion des capacités de calcul permettant le partage d'images et de vidéo d'excellente qualité à une très grande vitesse, eurent un impact sur le web, nous donnèrent entre autres le web tel qu'il est actuellement. Des règles régissaient nos comportements, nos échanges sociaux, des règles assez complexes et souvent implicites que nous prenions un temps très important à apprendre. Nous nous sommes saisis du numérique et il s'est saisi de nous de façon un peu anarchique, désordonnée. Quelles sont les règles qui



furent adoptées un peu plus tard ? La nétiquette, qui consiste en grande partie à ne pas écrire en caractère majuscules, savoir mieux utiliser les filtres sur les réseaux sociaux, des lois pour punir la pédopornographie, la diffamation et la menace, l'obligation pour le fournisseur d'accès de retirer certaines publications haineuses. Ce sont des règles sociales peu nombreuses et très basiques.

Les humains se sont relâchés, assez rarement se sont auto encadrés parfois même de façon très stricte, du fait de certaines caractéristiques des réseaux sociaux numériques.

La vitesse de l'information, le caractère irréel, a- réel du virtuel, en tout cas apparemment détaché du monde hors ligne, ont probablement eu un grand impact. Les lois concernant la circulation automobile sont très intéressantes comme base pour la mise en place de lois sur la numérisphère. Une objection serait néanmoins le caractère totalisant du numérique. Le numérique pénètre quasiment toutes les sphères de l'interaction humaine : il modifie la communication familiale, il continue la socialisation de la fin du primaire à la fin du lycée, au travail, entre opposants politiques, les relations amoureuses, et de par la portabilité des outils numériques, il est ubiquitaire. Ce qui le sépare de la conduite automobile.

Mais si l'on porte son regard sur ce qui nous invite à l'optimisme nous ne pouvons nous empêcher de comprendre que ce qui fait sa grande force pour nous donner une existence un peu plus lâche, un peu plus impatiente, agressive, grossière, est aussi ce qui a fait que nous pouvons probablement avoir une chance de le discipliner. Le numérique est tissé, il est en grande partie relations humaines. Or les êtres humains possèdent des siècles de réflexions sur leurs relation intrapersonnelle et surtout sur leurs relations interpersonnelles.

De nombreuses expressions attestent d'une opposition entre le virtuel qui est identifié à internet, à la numérisphère et le vrai monde, la réalité, le réel. Nous pensons à : aller dehors, « c'est dans le virtuel ça », « de vrais amis pas des amis Facebook », des relations « virtuelles » c'est à dire si légères qu'elles n'existent pas vraiment, « dans la vraie vie » (un acronyme a même été créé en anglais : irl, in real life) par opposition avec la numérisphère, « dans le réel », « ça reste dans le virtuel », dans la sphère internet, « et non pas virtuel, mais bien réel », « l'écran n'est pas la vie », « cela reste sur les écrans » ...

Nous estimons que le fait de sous-estimer la valeur épistémologique et ontologique du numérique dans nos existences en général et de nos données personnelles en particulier a limité notre capacité à se saisir de celui-ci, à essayer de concevoir celui-ci de façon à avoir des relations à nous-mêmes plus justes, plus fructueuses, et moins conflictuelles et plus riches avec autrui.

### ***7.1.2 Mauvais rapport à autrui : la manipulation***

Francis Jauréguiberry écrit en effet que l'individu manipulateur est dans une quête de « satisfaction identitaire ». Les personnes avec qui il dialogue ne sont en quelque sorte que des instruments pour lui donner la certitude de son existence. Plus précisément il utilise ces personnes afin de transformer son soi potentiel en soi réel.

Le manipulateur ne cherche le regard, l'échange avec autrui uniquement comme attestation de son soi présent dans le virtuel, comme outil le confortant ou le flattant.

L'autre est premièrement considéré comme un facteur pour le satisfaire et en second comme une personne à part entière.

Jauréguiberry rappelle ensuite que ce type de comportement est une perversion déjà perçue en 1979 par le philosophe Richard Sennet comme étant une perversion du narcissisme de l'homme de la fin du XXe siècle « qui « a une vision du réel dans laquelle l'autre n'est que miroir du moi ».<sup>495 496</sup>

### ***7.1.3 Se trouver être autre et accepter autrui***

Pour Jauréguiberry les pratiques de décentration de soi par la numérisphère sont intéressantes. Elles permettent d'essayer de nouveaux soi dans le monde virtuel et ainsi de retrouver sa place, ses réels désirs, ses capacités, en essayant de façon ouverte d'autres personnages. Cela permet aussi de mieux voir les traits essentiels des autres utilisateurs des mondes de la numérisphère, et de certains de nos amis. Francis Jauréguiberry note cependant que pour que ces essais soient fructueux il faut que l'espace de la numérisphère se déploie sur une durée significative. Selon Jauréguiberry, les lieux de la numérisphère permettraient des essais de soi virtuels et en retour rendraient celui qui s'en saisit capable d'une meilleure écoute d'autrui,

---

<sup>495</sup> Christiane Gohier, Marta Anadón, Yvon Bouchard, Jacques Chevrier, Sophie Grossmann, op. cit.

<sup>496</sup> Richard Sennett, Antoine Berman, Rebecca Folkman, Les tyrannies de l'intimité, 1979, p. 261.

d'une meilleure compréhension du caractère complexe d'autrui, cela lui permettant de considérer l'autre comme un véritable sujet<sup>497</sup>.

#### **7.1.4 On ne rencontre pas le désir de l'autre**

D'après le journaliste et ancien professeur d'écriture, Geoff Shullenberger et le philosophe Bernard Stiegler Facebook amène à une généralisation du mimétisme plutôt qu'à des amitiés numériques ou hybrides (en présentiel et en distanciel). Nous cliquons sur le bouton « like » non pas dans le but de le rencontrer, de lui dire notre désir et qu'il nous dise le sien, mais afin de lui faire voir notre intérêt ou de faire ressentir au créateur du contenu sa propre importance<sup>498 499</sup>.

#### **7.1.5 Accumuler les « amis »**

Les outils numériques, écrit Sherry Turkle, deviennent aussi trop souvent un substitut alors qu'ils devaient être un plus. Par exemple les réseaux sociaux numériques nous font accumuler les amis comme on accumulerait des actions boursières<sup>500</sup>. Ces outils nous amènent à cela alors qu'ils auraient dû soit nous faire développer de nouvelles relations amicales authentiques et sincères, soit approfondir la connaissance de nos amis grâce à leur partage de photographies, de posts Facebook...

Ainsi nous accumulons les amis et Turkle s'interroge si le concept d'« ami » ne deviendrait pas alors plus que celui d'une personne qui répond à mes sms<sup>501</sup>.

Nous pouvons à travers nos catégorisations différencier les dangers directs du numérique, par exemple le fait que de par sa nature, il permet l'envoi de textes très vite à un nombre très

---

<sup>497</sup> Ibid.

<sup>498</sup> Conseil National du Numérique, « Votre attention, s'il vous plaît ! Quels leviers face à l'économie de l'attention ? », Janvier 2022.

[https://cnnumerique.fr/files/uploads/2022/Dossier%20Attention/CNNum\\_Votre\\_attention\\_s\\_il\\_vous\\_plait !\\_Dossier\\_VF.pdf](https://cnnumerique.fr/files/uploads/2022/Dossier%20Attention/CNNum_Votre_attention_s_il_vous_plait !_Dossier_VF.pdf)

<sup>499</sup> Geoff Shullenberger, « Mimesis and Violence Part 1: Peter Thiel's French Connection », Cyborgology, The Society Pages, 2 août 2016.

<sup>500</sup> Sherry Turkle, op. cit.

<sup>501</sup> Ibid. p. 231.

important de personnes, d'où les rumeurs qui se répandent extrêmement vite, des problèmes indirects pas nécessairement liés à son essence, au principe du numérique comme la pollution engendrée par celui-ci lors de l'extraction des terres rares nécessaires pour les outils électroniques.

### ***7.1.6 Les commentaires***

Les commentaires sont présents sur quasiment tous les réseaux sociaux. Ce peut être un moyen de garder le contact. De valoriser autrui, de lui rappeler ce qu'il nous doit, que nous ayons fait partie de l'évènement dont il publie la photographie, de nos amis communs, pour déplorer une perte, pour donner de la visibilité à cette personne, pour défendre notre intégrité, pour encore une fois se sentir exister, par jalousie dans le but d'abaisser celui qui publie tel ou tel contenu. Les commentaires permettent une interaction rapide, par texte la plupart du temps.

L'expression relativement développée d'un débat peut avoir lieu lors d'un commentaire, c'est le cas du commentaire argumenté qui engendre d'autres commentaires argumentés.

Les commentaires alimentent les réseaux sociaux, de ce fait les réseaux sociaux notifient à l'individu qui reçoit le commentaire, l'existence de ce commentaire.

On peut se demander si on doit considérer la réponse comme un commentaire, si retweeter, republier sans commenter est une forme de commentaire. Mais cela nous amène alors à penser le fait de retweeter, de re publier en y ajoutant un commentaire comme un hyper commentaire, ce qui nous semble être une catégorie assez étrange.

Dans certains cas dans le cas de producteurs de contenu, on peut considérer que des vidéos réponses à d'autres vidéos sont des sortes de commentaires.

La structure des commentaires est aussi particulière, elle n'est pas nécessairement thématique, les commentaires sont en effet souvent classés par date.

### ***7.1.7 Absence du corps et du caractère synchrone de la communication***

Francis Jauréguiberry écrit que le web rend possibles des échanges humains où le corps est quasiment totalement absent. Nous pouvons ainsi entrer en contact avec des personnes que

nous ne connaissons pas ou très peu et engager avec eux un dialogue en direct en restant dans l'anonymat, sans présenter notre corps. Dans le cas des lettres manuscrites, notre corps n'était pas présent, mais la communication à travers elles n'était pas synchrone. Dans le cas du dialogue par téléphone où les échanges ont lieu en direct, le timbre de notre voix, notre élocution, disent à notre insu des choses sur notre identité, sur nos sentiments du moment. Il existe des échanges anonymes, mais ceux-ci ont lieu à l'intérieur de cadres assez strictes, assez précis<sup>502</sup>. Martine Lerude écrit à propos de cette absence que le corps paraît être ramené uniquement à une image de lui-même dans la numérisphère<sup>503</sup>.

### ***7.1.8 Conséquence de la combinaison de l'absence du corps et du caractère synchrone de la communication***

Comme pour beaucoup de phénomènes sociaux, leurs effets se cumulent, créant de nouveaux phénomènes. Ainsi Jauréguiberry écrit que l'individu va pouvoir développer un phénomène de superposition en ayant une identité réelle et aussi une identité de la numérisphère dans sa dimension virtuelle, l'individu va pouvoir ajouter à son identité dans la société une identité rêvée<sup>504</sup>.

## **7.2 Autrui, Altérité**

### ***7.2.1 S'éloigner***

Parfois même le sujet a envie ou besoin de s'éloigner pour avoir une autre forme d'échange même avec l'être aimé, ainsi que l'écrit Rousseau dans ses *Confessions*. Jean-Jacques Rousseau dit s'éloigner de l'être aimé pour s'en rappeler et l'avoir dans son esprit avec un bonheur plus grand que le bonheur qu'il avait durant les périodes où il la voyait souvent, pour revenir prendre soin d'elle. Le philosophe écrit « Je me souviens qu'une fois Mme de

---

<sup>502</sup> Geoff Shullenberger, op. cit.

<sup>503</sup> Martine Lerude, « Comment se pose, à l'ère d'Internet généralisé, la question des identifications ? », La revue lacanienne, 2017/1, n° 18, Éditions Érès, 2017, pp.36-45.

<sup>504</sup> Martine Lerude, op. cit.

Luxembourg me parlait en raillant d'un homme qui quittait sa maîtresse pour lui écrire.»<sup>505</sup>. Il semble peu probable que l'individu actuel tout le temps connecté ou connectable pourrait souffrir un temps sans échange avec ses contacts. Cela l'empêche finalement de procéder à des coupures parfois salutaires, parfois négatives, en tout cas de prendre des moments de retour sur les relations qu'il entretient avec autrui.

Nous pouvons aussi estimer qu'il ne pourrait vouloir d'un temps où il serait réellement seul.

### ***7.2.2 La perception d'autrui est variable***

Ainsi Christiane Louis-Guérin dans « Perception d'autrui : mode d'intégration des informations » donne certaines raisons pour lesquelles la perception que nous avons d'autrui peut varier.

Certains sujets arrivent à avoir une image d'autrui qui est une moyenne bien intégrée, car ils accepteraient l'ensemble des informations portant sur autrui. Tandis que d'autres ne prendraient en compte qu'une partie de ces informations au détriment des autres et donc ne seraient pas capables d'avoir une vision unifiée d'autrui, car les informations venant d'autrui seraient en conflit entre elles.<sup>506</sup>

### ***7.2.3 Différence en fonction de comment sont présentées les informations***

Il apparaît lorsqu'on remplace dans une série d'adjectifs décrivant un individu imaginaire un seul mot par un autre mot (ici « chaleureux est remplacé par froid ») les sujets testés écrivent une description de l'individu très différente<sup>507 508</sup>. Un et un seul adjectif paraît moduler tous les autres adjectifs.

Les traits de caractères pèsent d'un poids différent chacun selon Asch<sup>509 510</sup>.

---

<sup>505</sup> Jean-Jacques Rousseau, *Les Confessions*, Paris : Folio Gallimard, 1973, livre cinquième, pp. 238-239.

<sup>506</sup> Christiane Louis-Guérin, « Perception d'autrui : mode d'intégration des informations », *Bulletin de psychologie*, tome 26, n°307, 1973, pp. 814-830.

<sup>507</sup> Solomon E Asch, « Forming impressions of Personality. », In Mancuso (J.C.) (ed ) *Readings for a cognitive theory of Personality*, New York, Holt, Rinehart and Winston, 1970.

<sup>508</sup> Ibid.

<sup>509</sup> Ibid.

<sup>510</sup> Ibid.

Christiane Louis-Guérin constate que les structures qui sont cohérentes c'est-à-dire les structures où les adjectifs ne sont pas opposés (négatif et positif) amènent à une impression suivant le modèle de la moyenne.

#### ***7.2.4 Les capacités du sujet semblent agir sur sa perception d'autrui à partir de certaines caractéristiques d'autrui***

Christiane Louis-Guérin s'intéresse aux analyses des psychologues James Bieri, Louis Nidorf et W H Crockett.

Selon Bieri<sup>511</sup> les sujets cognitivement complexes arrivent à ingérer des informations qui se contredisent, qui s'opposent. En tout cas les sujets cognitivement complexes y arrivent mieux que les sujets cognitivement simples. Nidorf et Crockett<sup>512</sup> expliquent que de ce fait un individu simple n'arrive pas à intégrer certaines informations. Et donc il aura une perception « univalente » d'autrui, contrairement au sujet complexe qui conservera une certaine ambivalence dans sa représentation unifiée d'autrui<sup>513</sup>.

#### ***7.2.5 Deux possibilités selon Catherine Bolgert d'après un exemple clinique***

Nous pouvons chacun nous faire remarquer pour être reconnu au risque d'être rejeté. Ou nous pouvons nous retirer, nous faire transparents, « mais ne pas « *exister* » »<sup>514</sup>. Nous pouvons faire l'hypothèse qu'interne change cela avec des journaux intimes sous diverses formes, avec les réseaux sociaux, avec le soi quantifié. Nous nous demandons ce que cela dit d'autrui. Ce que cela révèle sur notre personne, notre ego, soi, identité, je, individu, conscience, personne.

---

<sup>511</sup> James Bieri, « Cognitive complexity-simplicity and predictive behavior », *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1955, pp. 263-268.

<sup>512</sup> Louis J Nidorf, Walter H Crockett, "Some factors affecting the amount of information sought about others", *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69.1, 1964, 98, pp. 98-101.

<sup>513</sup> Louis J Nidorf, Walter H Crockett, op. cit.

<sup>514</sup> Catherine Bolgert, « L'identification projective », *Gestalt*, no 24, 2003, pp.141-159, p. 151.

### ***7.2.6 Intériorisation, projection, transfert dans une thérapie réussie***

Intérioriser autrui en soi est synonyme d'une thérapie réussie.

Ainsi Bolgert et sa patiente Viviane sont arrivées au bout d'un chemin de thérapie, la thérapie semble réussie. Bolgert écrit ainsi que lors de sa séparation d'avec sa patiente Viviane après sept ans de thérapie, chacune avait le sentiment d'avoir « intériorisé l'autre de manière satisfaisante et entière »<sup>515</sup>.

### ***7.2.7 Parfois apparemment uniquement pour résoudre un problème personnel***

À propos d'une patiente, Bolgert écrit que cette personne paraît plus rechercher au sein de l'ensemble des participants des astuces, des conseils pratiques afin de mieux faire face à des types d'événements récurrents au travail qu'une réelle compréhension de ses problèmes<sup>516</sup>. D'après Bolgert personne dans le passé de la patiente ne lui a présenté des faces des relations interpersonnelles de la façon adéquate pour elle, ce qui lui a donné l'impression qu'elle était inaudible, ceci ayant créé chez elle encore plus d'ébullition intérieure<sup>517</sup>.

### ***7.2.8 La différence entre se reconnaître et se comprendre précise notre vue des échanges interpersonnels***

#### ***a) Se reconnaître et se comprendre***

Nous pouvons aussi préciser les choses en mettant en avant une différence entre se reconnaître et se comprendre.

Nous pouvons définir le fait de se comprendre ainsi : je me comprends lorsque je connais une (ou plusieurs) cause de mes sentiments, de pourquoi j'agis de telles façons dans tels types de situation avec ou sans un autre individu. Je peux aussi comprendre grâce à cette connaissance pourquoi j'ai oublié telle chose, pourquoi je me souviens de tels autres moments. Dans le fait

---

<sup>515</sup> Ibid.

<sup>516</sup> Ibid.

<sup>517</sup> Ibid.



de se comprendre, nous ne devons pas non plus oublier que cela renvoie aussi au fait de savoir pourquoi je n'agis pas de telles ou telles façons.

Je peux reconnaître ce que sont mes limites, celles du monde, celles d'un autre individu, l'interface moi-monde.

Ce que je représente pour autrui. Les contradictions qu'il voit en moi les différentes catégories qu'il est pour moi. De façon symétrique, souvent contradictions que je vois en lui sont aussi les différentes catégories que je suis pour lui. Autrui représente quelque chose pour moi.

Se reconnaître implique une profondeur plus grande, il s'agit de voir si nos actes sont en accord avec ce que nous pensons être notre fonctionnement, avec ce que nous pensons être nos valeurs.

b) Force de la croyance dans les fausses nouvelles, dans les rumeurs

S'informer à l'ère du numérique : hausse des fake news, maintenant des deepfake, enfermement dans une bulle cognitive, affrontements, extrémismes.

On peut se demander à raison si les utilisateurs croient de façon si forte en certaines positions extrémistes. Selon le chercheur en sciences cognitives Hugo Mercier,<sup>518</sup> il semblerait que cette croyance ne soit pas si fervente.

### **7.3 L'empathie**

Nous continuons néanmoins à demander conseils sur certains problèmes importants pour nous seulement à un nombre restreint d'amis. Et nous nous retenons d'exhiber certaines choses sur les réseaux sociaux : nudité complète, souvenirs d'enfance extrêmement désagréable, hontes passées et actuelles, notre visage sous un mauvais jour, échanges intimes ou violents avec des proches

Peut-être veut-on que les points communs entre le moi que nous sommes dans tel flux de conscience que j'éprouve maintenant, ou que je me rappelle avoir éprouvé soient plus nombreux, plus massifs, plus essentiels qu'ils ne le sont réellement ? Ce ne sont peut-être pas

---

<sup>518</sup> Hugo Mercier, *Pas né de la dernière pluie*, HumenSciences, 2022, 448 p.

les bons points communs nécessaires. Qu'ils soient nécessaires pour juger qu'une continuité réelle est à l'œuvre, que ce soit le même moi sur telle période et sur telle autre.

### **7.3.1 L'empathie**

La capacité à se mettre à la place d'autrui, ce qui en soi peut ouvrir à de nombreux questionnements quant à sa possibilité même. Ainsi qu'à l'empathie si on peut parler ainsi du manipulateur, à la fois en lui et en l'autre qu'il souhaite manipuler. On peut se demander si le paradoxe est levé par le fait que la conscience se déploie, n'existe que dans le temps.

### **7.3.2 Le cas du syndrome de fatigue chronique**

Franssen nous relate le cas de Kathlyn Conway qui lit les mémoires d'un patient atteint du syndrome de fatigue chronique. Ce qui lui permet de mieux appréhender cette condition et donc de considérer que c'est une véritable maladie et de pouvoir défendre cette position. Cela permet de comprendre les raisons, les arguments en faveur de la thèse opposée, pourquoi autrui aujourd'hui la soutient avec une telle intensité, comment le faire changer d'avis, comprendre le problème dans un cadre plus général et se rendre compte que B ou non B ne sont pas le tout de notre relation. Nous pouvons choisir de ne pas nous y attarder, que ce n'est pas tellement important, créer un autre lieu, un autre type d'échange.

Le numérique élargirait la possibilité en proposant non plus uniquement des thèses adverses à son utilisateur, mais un récit incarné d'une personne qui soutient une thèse opposée. Cela pourrait se faire avec des rappels automatiques, toutes les deux semaines ou plus, sous la forme d'une proposition.

Richard Fisher dans « The surprising downsides of empathy »<sup>519</sup> nous rend encore plus claire la différence entre empathie et compassion.

---

<sup>519</sup> Richard Fisher, "The surprising downsides of empathy", BBC, 2 octobre 2020, <https://www.bbc.com/future/article/20200930-can-empathy-be-bad-for-you>

Fisher prend l'exemple suivant de Bloom où il n'est pas nécessaire pour un adulte qui veut reconforter un enfant qui a peur d'un petit chien de ressentir personnellement de la peur vis-à-vis de ce petit chien. Il ne nous est pas nécessaire de partager cette peur bien singulière de ce chien précis, en tout cas d'avoir toujours la même peur des chiens que nous pouvions avoir enfant et que nous avons dépassée, pour que nous puissions vouloir apaiser l'enfant<sup>520</sup>.

Alain Berthoz dans « Empathie ou sympathie ? Développement et pathologie. Le paradigme du « Funambule » propose une différence entre empathie et sympathie.

Selon lui la sympathie n'a besoin pour exister que d'une symétrie avec autrui tandis l'empathie implique un changement de point de vue, nous devons voir le monde d'après la position d'autrui en inhibant pour cela les sentiments que l'empathie nous fait avoir pour l'autre sujet en face de nous<sup>521</sup>.

Dans notre rapport à autrui, de nombreux éléments entrent en jeu. Nous identifions son émotion, son intensité, nous nous distinguons de lui tout en éprouvant son émotion, nous identifions l'objet de son émotion, nous identifions la cause ou bien les multiples causes de son émotion, ce qu'il semble percevoir de nous, le fait qu'il me perçoive comme un autre lui-même en même temps que je le perçois comme un autre moi-même, qu'il puisse m'apprendre certaines choses sur moi que sans lui je n'aurai pas connues.

Mais, probablement dans des cas pathologiques, je peux percevoir cet autre comme un autre moi-même sans le percevoir autre sujet c'est-à-dire ici comme un être doué de conscience de soi. Puis-je dans cette situation toujours penser qu'il peut m'apprendre quoi que ce soit sur moi-même ?

L'empathie est définie par le dictionnaire culturel de la langue française comme la « capacité de s'identifier à autrui, de ressentir ce qu'il ressent. »<sup>522</sup>.

Élisabeth Pacherie considère qu'il existe des degrés dans l'empathie.

Selon elle il n'y a pas d'équivalence totale entre percevoir l'émotion d'autrui, l'objet qui le met dans telle émotion, la raison pour laquelle tel objet la met dans cette émotion. Pour connaître et comprendre réellement ce qu'éprouve autrui, il faut percevoir son émotion, l'objet de son émotion et pourquoi l'objet provoque telle émotion chez lui<sup>523</sup>.

---

<sup>520</sup>Paul Bloom, « Empathy and Its Discontents », Trends in Cognitive Sciences, Volume 21, Issue 1, janvier 2017, pp. 24-31.

<sup>521</sup> Alain Berthoz, « Théories et paradigmes pour l'étude du développement des compétences spatiales et la relation entre soi et autrui », Enfance 2021/1, n° 1, Presses Universitaires de France, 2021, pp. 106-107.

<sup>522</sup> Alain Rey, Dictionnaire culturel de la langue française, Le Robert, 2005.

<sup>523</sup> Élisabeth Pacherie, « L'empathie et ses degrés », L'Empathie, dir Alain Berthoz, Gérard Jorland, Hors collection, Odile Jacob, 2004, p. 151.

L'empathie n'est pas la contagion émotionnelle. Un très bon exemple de la contagion émotionnelle est : le rire communicatif, autrui rit je ne sais pourquoi, et je ris presque autant que lui ; son rire est contagieux. La différence entre contagion émotionnelle et l'empathie est que dans l'empathie je maintiens, est maintenu en moi, une différence entre le soi et autrui, j'ai de la peine pour elle, pour lui, mais je distingue bien sa personne de la mienne.

### ***7.3.3 Il existe plusieurs « niveaux » d'empathie d'après Serge Tisseron***

#### ***a) L'empathie commune ou directe***

L'empathie commune ou directe est la capacité à percevoir l'émotion et le point de vue d'autrui tout en maintenant une distance, ce qui nous permet de ne pas nous prendre pour autrui. Dans le cadre de cette empathie, nous percevons l'émotion d'autrui, c'est une empathie émotionnelle. À partir de quatre ans nous pouvons combiner perception de l'émotion d'autrui et perception de son point de vue : nous partageons son émotion, nous comprenons que nous ne sommes cependant que partiellement dans le même état émotionnel qu'autrui, et nous connaissons les causes de son état émotionnel actuel<sup>524</sup>.

J'accepte de voir en l'autre un autre moi-même, puis j'accepte que l'autre voit en moi un autre lui-même, puis j'accepte que l'autre puisse m'apprendre des choses sur moi-même que seul je n'aurai pas découvert.

J'accepte avec ce type d'empathie qu'autrui puisse s'identifier à moi. J'accepte qu'il puisse partager mon point de vue, mes sentiments, mes émotions.

#### ***b) L'empathie réciproque : le visage de l'autre.***

Nous nous sentons alors unis à l'autre être humain en face de nous.

J'accepte que de même que je m'estime, autrui puisse s'estimer lui-même.

---

<sup>524</sup> Extrait de Fragments d'une psychanalyse empathique de Serge Tisseron – Éditions Albin Michel – Janvier 2013. Extrait choisis et cités par Jessica Nieuviarts dans son article du 1er Septembre 2015 « L'Empathie : Devenir Soi à Deux », source : <https://www.jessica-nieuviarts.com/lempathie-devenir-soi-a-deux/>

Je le reconnais comme étant un sujet tout comme moi. Elle me permet d'accepter qu'autrui aime et soit aussi l'objet de l'amour d'un autre, de même que nous pouvons aimer et être aimés.

Cela, car, d'après Serge Tisseron grâce à elle, nous développons et gardons des liens avec les autres sujets que ce soit des relations dans le but de survivre, des liens sexuels ou encore des liens d'affections<sup>525</sup>.

### ***c) L'intersubjectivité***

Avec elle nous découvrons que l'autre peut porter sur nous un regard tel qui lui permet de voir des aspects de notre personne que nous n'arrivions pas à percevoir nous-mêmes. Le patient cherche ce regard lorsqu'il va consulter un spécialiste dans le cadre d'une psychothérapie<sup>526</sup> selon Tisseron.

### ***d) L'empathie dans la relation avec le thérapeute ou l'empathie pour mieux gérer les traumatismes***

Le sujet blessé ne s'estime plus lui-même, ne pense plus être estimé par ses proches, ne se sent plus faire partie de quelque communauté. Le professionnel de santé dans le cadre de la psychothérapie grâce à son empathie pour son patient rassure celui dans le processus où il représente les événements traumatiques, il l'assure qu'il ne sera pas seul. Selon Serge Tisseron dans le cadre du travail thérapeutique suivant le traumatisme l'empathie montrée par le thérapeute est très importante. Elle va amener à des échanges qui vont à un certain rythme, qui vont être assez intimes finalement, et qui de ce fait vont permettre une reconstruction du patient par l'action du thérapeute, mais aussi par son action propre. Et dans ce processus de reconstruction, les actions de l'un et celles de l'autre seront indiscernables. Le lien établi sera tellement fort que le thérapeute comme le patient auront, à des degrés divers bien sûr, et

---

<sup>525</sup> Jessica Nieuviarts, op. cit.

<sup>526</sup> Ibid.

suivant des modalités diverses, à souffrir ou à se réjouir, à tirer profit de l'aboutissement d'une fin heureuse ou malheureuse du processus psychothérapeutique<sup>527</sup>.

### ***e) Les mêmes causes pour maintenir une distinction soi-autrui***

L'action et la perception semblent aller main dans la main : ce sont les mêmes causes à l'origine du fait de pouvoir séparer nos actions de celles d'un autre que celles à l'origine de notre distinction entre nos pensées et les pensées d'un autre.

Le neuroscientifique Jean Decety, dans l'ouvrage collectif *L'Empathie* dirigé par Alain Berthoz et Gérard Jorland, note un élément en faveur d'un lien profond entre action et perception des émotions. Apparemment l'individu arrive à établir une différence entre ses actions et les actions d'une autre personne à travers les mêmes processus qui lui servent à distinguer ses états psychologiques des états psychologiques d'autrui même dans les cas où il se met à la place d'autrui pour mieux saisir les raisons et le point de vue d'autrui<sup>528</sup>.

### ***7.3.4 L'inhibition***

L'empathie, en tout cas son apprentissage ou sa correction, son traitement, cela est aussi un entraînement à l'inhibition.

Alain Berthoz écrit ainsi dans le même ouvrage qu'il faut pouvoir inhiber si nous voulons faire usage d'une nouvelle capacité psychologique, il est nécessaire de bloquer les outils passés pour utiliser cette nouvelle capacité<sup>529</sup>.

Selon Berthoz l'enfant doit opérer un décentrage pour ressentir de l'empathie. Ce mouvement possède beaucoup de ressemblances avec l'action nous amenant à une géométrie allocentrée à partir d'une géométrie centrée sur nous-mêmes. L'action que l'enfant est amené à faire paraît être similaire au cas où nous nous trouvons dans une ville en ayant comme but de nous

---

<sup>527</sup> Ibid.

<sup>528</sup> Jessica Nieuviarts, pp. 84-85.

<sup>529</sup> Ibid., p. 261.

déplacer rapidement : nous devons alors faire subir une inhibition à notre chemin familier en prenant un raccourci inhabituel<sup>530</sup>.

Alain Berthoz précise cependant que l'opération de décentrage n'est pas le tout du phénomène empathique<sup>531</sup>.

### ***7.3.5 Le numérique rend difficile d'avoir de l'empathie pour les autres sujets***

D'où nous pouvons émettre l'hypothèse que le numérique rend difficile d'avoir de l'empathie pour les autres sujets. Cela du fait que nous interagissons peu avec certaines personnes en chair et en os dans la numérisphère. N'aurions-nous de manque d'empathie qu'envers la personne dont personne on ne voit pas son corps, qui n'a jamais été en face de nous en chair et en os, ou dont on ne voit que la tête ou l'ensemble buste et tête comme avec de nombreux de nos outils numériques ?

Ainsi nous développons peu d'empathie pour eux dans la numérisphère, mais peut être aussi pour tous des sujets hors de la numérisphère que ces sujets nous les rencontrions en chair et en os lors de tous nos échanges ou bien que nous ne les ayons vus en chair et en os que de rares fois, ou bien que nous ne les ayons jamais vus ainsi ?

Et de manière assez paradoxale nos sentiments sont extrêmement fortement stimulés dans le cadre de la sphère numérique : nous pouvons penser à la jalousie que nous éprouvons en regardant la vie idéale que d'autres exposent sur les réseaux sociaux, à la haine de tel « youtubeur » célèbre qui émet des opinions qui nous blessent, pitié, empathie pour le drame de telle personne ou de tel groupe de personnes ... Notre activité dans la numérisphère en dehors de celle dédiée à notre activité professionnelle est tournée sur beaucoup d'excitations d'émotions, notamment d'émotions sociales. Peut-être même certaines personnes sont-elles sur stimulées sur le plan de l'empathie par ces technologies et cela causerait ensuite chez elles un manque d'empathie hors du domaine de ces technologies ? Nous ne disposerions que d'une quantité d'empathie limitée pour une période d'une journée, de dix heures ... ?

Dans mon blog j'invite l'autre dans un espace qui est une extension de mon espace psychique personnel tout en sachant qu'un sujet autre pourra y lire mes pensées et, si je l'accepte, poster

---

<sup>530</sup> Ibid.

<sup>531</sup> Ibid.

des commentaires. Le blog est un lieu où j'expose certaines de mes pensées, mais au sein duquel j'inclus aussi autrui avant même de rendre mon blog public ; ainsi je mets en forme mes pensées de façon à ce qu'un autre puisse les comprendre un minimum. J'externalise de l'intime, un processus, un paysage interne afin qu'un autre le voit un peu comme je le vois, et pour cela dans le processus d'écriture du blog je dois imaginer comment autrui perçoit le monde et en particulier me perçoit, voire perçoit comment je perçois le monde selon lui. Est-ce une tâche trop difficile ? Je ne suis compréhensible que pour un nombre très limité de personnes (l'audience du blog devrait se réduire à ce petit nombre ?).

### ***a) L'empathie***

L'empathie est finalement un phénomène multiple.

J'identifie votre émotion. Je peux imaginer ce que vous ressentez par analogie avec ce que je ressens dans telle autre situation. Je peux imaginer ce que vous ressentez. Je comprends pourquoi vous avez agi ainsi. Je sais comment j'aurais agi à votre place. J'ignore comment j'aurais agi à votre place. J'aurai exprimé la même chose mais différemment.

Il existe des paradoxes de l'empathie. Nous pensons ici à l'empathie « froide » et à l'empathie « sèche ». Je comprends votre émotion, mais je ne la ressens pas. On peut se demander si cela est semblable à la condition qui atteint certains hommes qui disent ressentir de la douleur sans en ressentir le caractère douloureux.

### ***b) L'absence d'empathie***

Nous devons garder à l'esprit que des sujets peuvent ne pas ressentir d'empathie ou en ressentir de façon infime. Mais au sein de ces sujets nous devons bien distinguer les psychopathes, des médecins qui inhibent leur empathie avant d'opérer. Certains individus ont simplement des difficultés à corréler certains signaux avec des émotions précises, ce qui rend le lien avec autrui difficile, l'empathie est en quelque sorte présente, mais empêchée, plus exactement elle se déploie difficilement.

### ***c) L'empathie et le soi***



L'empathie semble être une raison de croire en l'existence d'un soi. À partir d'où s'exercerait-elle si ce soi n'existait pas et s'il n'y avait pas un autre soi objet de cette empathie semble avancer Heinz Kohut selon Lewis A Kirshner<sup>532 533</sup>. Les méthodologies des sciences de la nature paraissent incapables d'avancer quelque argument empirique en faveur de l'existence d'un soi, d'un « noyau central du sujet »<sup>534 535</sup>.

L'existence de ce soi donne le devoir de proposer des explications des relations interpersonnelles en termes de relations entre les soi. Mais ces relations doivent absolument être formalisées par un moyen de communication « quasi immédiat et total – l'empathie comme lien affectif (presque absolu). »<sup>536 537</sup>.

Lorsqu'on s'adapte voire s'harmonise, ou encore lorsqu'on ne fait « qu'un », ou qu'on atteint simplement un équilibre profitable aux deux avec autrui, nous pouvons nous demander si c'est toujours après coup qu'on comprend le mécanisme qui a permis cette relation mutuellement bénéfique. Si cela a lieu pour des raisons psychologiques ou philosophiques. Il est aussi légitime de se demander si le fait de savoir comment fonctionne autrui implique nécessairement de pouvoir formuler explicitement ce fonctionnement à une tierce personne.

#### ***d) Empathie transfert et réussite de l'analyse***

Pour Michel de M'Uzan, le thérapeute et le patient vont s'imbriquer l'un et l'autre au niveau de leur inconscients, la névrose durant la séance sera bâtie sur ce nouvel ensemble thérapeute-patient, elle ne sera pas un retour classique d'affrontements revenant de l'enfance<sup>538539</sup>.

L'analyste participe ainsi à créer la névrose qu'il subit<sup>540 541</sup>.

Sechaud nous explique que le transfert permet au thérapeute d'accéder aux désirs inavoués et donc de verbaliser ces désirs. Donner au patient une interprétation de certains de ses désirs le

---

<sup>532</sup> Heinz Kohut, *Advances in self psychology*, International Universities Press, 1980.

<sup>533</sup> Lewis A Kirshner, « Kohut et la science de l'empathie », *Revue française de psychanalyse*, 2004/, Vol. 68, 2004, pp. 801-809.

<sup>534</sup> Heinz Kohut, *op. cit.*

<sup>535</sup> Lewis A Kirshner, *op. cit.*

<sup>536</sup> Heinz Kohut, *op. cit.*

<sup>537</sup> Lewis A Kirshner, *op. cit.*

<sup>538</sup> Michel De M'Uzan, *La bouche de l'inconscient*, Paris, Gallimard, 1994

<sup>539</sup> Évelyne Sechaud, « Le maniement du transfert dans la psychanalyse française », *L'Année psychanalytique internationale*, 2009, p. 41.

<sup>540</sup> Michel De M'Uzan, *op. cit.*

<sup>541</sup> Évelyne Sechaud, *op. cit.*

rend capable de se dissocier de son thérapeute, avec lequel il était immergé dans un organisme psychique qu'ils constituaient à eux deux.<sup>542</sup>

### *e) Le travail psychothérapeutique et le numérique*

Qu'est-ce qu'une dispute, dire ses quatre vérités, que certains éléments fassent irruption dans le psychisme, reconforter, tapoter dans le dos ... à l'ère du numérique ? Dans la seule numérisphère ?

Le travail psychanalytique peut-il se faire à distance ?

Se fait-il mieux ? Se déroule-t-il moins bien ? Pourquoi se fait-il mieux ou moins bien ou de façon aussi satisfaisante ?

En est-il de même dans le cas d'une psychothérapie non psychanalytique ?

L'intelligence artificielle correctement entraînée pourra-t-elle être une aide au psychothérapeute ? Elle semble bien être de plus en plus capable de capter ce que signifient certaines inflexions et ce qu'elles signifient dans la voix du patient. Le psychothérapeute est normalement bien moins capable de repérer à quelle fréquence reviennent certains mots et à quels autres mots il est associé qu'une intelligence artificielle.

Nous pouvons nous interroger sur les avantages d'une intelligence artificielle pour la psychothérapie.

Il nous semble que les avantages qu'on pourrait en attendre sont ceux d'une intelligence artificielle appliquée à la stratégie militaire. C'est-à-dire la capacité d'explorer rapidement des stratégies, d'optimiser le choix des tactiques, la composition des équipes, les résultats des missions (ici les avancées dans l'état mental du patient).

Nous pouvons nous arrêter un temps sur les réflexions de Charles Taylor (1991 b)<sup>543</sup> qui montre que la professeure d'études des médias Michele Wilson, de manière assez limpide, a exposé le lien entre modifications technologiques, modifications au niveau de la psychologie de l'individu et changement profond dans la vie politique. Taylor écrit ainsi que Willson<sup>544</sup> opère une identification entre la baisse de la participation à la vie de la cité, la hausse de l'individualisme et la suprématie de la raison instrumentale. Rosenfeld<sup>545</sup> quant à lui met en

---

<sup>542</sup> Ibid.

<sup>543</sup> Charles Taylor, *The Malaise of modernity*, House of Anansi Press, 1991.

<sup>544</sup> Michele A Willson, *Technically together : Rethinking community within techno-society*. Peter Lang, 2006.

<sup>545</sup> Kimberly N Rosenfeld, *Digital online culture, identity, and schooling in the twenty-first century*, Palgrave, 2015.

avant ses inquiétudes concernant la surveillance, fait un appel à une contre surveillance. Il met en lumière la transformation de la culture, sur l'identité et sur l'éducation par le néo-libéralisme<sup>546</sup>.

---

<sup>546</sup> Randal G Tonks, « Changing self in the digital age: The impact of digital technology on the self and person », *International Review of Theoretical Psychologies*, Vol. 1, No. 2, 2021, pp. 243-257.

## CONCLUSION DE LA TROISIÈME PARTIE

Nous avons pu constater que les relations aux autres sont des processus très complexes chez l'être humain. La haine, la jalousie, mais aussi l'empathie sont difficiles à expliquer, voire même difficiles à simplement décrire. Nous avons abordé les différents types de relations interpersonnelles qui avaient cours avant le numérique. Puis nous nous sommes, dans un deuxième temps, intéressés à ces mêmes relations humaines depuis le numérique.

Nous avons pu voir qu'elles avaient évolué que ce soit dans la découverte d'autrui, dans les échanges plutôt positifs que nous pouvons avoir avec lui, dans notre opposition à autrui que ce soit dans un cadre individuel ou dans un cadre collectif. Nous avons vu dans un troisième temps les effets que le numérique avait engendrés sur l'empathie et l'identification avec autrui. L'absence du corps, le caractère écrit du numérique, la véritable conversation qui semble être en train de mourir, en tout cas de s'appauvrir, le caractère extrême des contenus les plus mis en avant, paraissent avoir créé des conséquences très importantes dans nos relations interpersonnelles. Le caractère public des contenus, la bulle cognitive ainsi que le biais de confirmation de même semblent avoir eu un effet puissant dans la manière avec laquelle nous interagissons avec autrui.

Nous pouvons nous demander comment ramener des échanges humains vers des lieux de liberté, d'argumentation plus intéressants que ceux actuellement proposés, cela car nous avons identifié dans cette troisième partie de notre travail quelques causes probables des dysfonctionnements amenés par le numérique. Nous pouvons jouer sur les canaux causaux. Mais la façon selon laquelle se réalisera et se maintiendra cette liberté et cette argumentation sera différente en grande partie des autres types de liberté et d'argumentation qui ont eu lieu dans l'histoire avant le numérique. En outre, les modes d'actions que nous pouvons

déclencher sur les causes des problèmes amenés par le numérique devront très probablement être différents de ceux du passé.

## **QUATRIÈME PARTIE**

**CONSÉQUENCES ET ENSEIGNEMENTS :**  
**COMMENT L'INDIVIDU S'AUTO-RÉGULERA ?**  
**COMMENT LES INDIVIDUS S'AUTO-RÉGULERONT**  
**ET SERONT RÉGULÉS ?**



## INTRODUCTION DE LA QUATRIÈME PARTIE

Nous allons porter notre attention dans ce dernier volet de notre travail sur des difficultés qui surviennent dans notre rapport à nous-mêmes et à autrui du fait de certaines limites dans nos conceptions de nous-mêmes.

Nous verrons ainsi des pratiques qui peuvent présenter un intérêt afin de mieux utiliser nos objets numériques. De ce fait nous nous intéresserons à la nécessité d'un ralentissement numérique et aux mécanismes pouvant mettre en œuvre ce processus. Puis nous aborderons le sujet de l'école confrontée, aidée, limitée par le numérique, en nous penchant notamment sur le jeu du robot, nous verrons aussi les traits essentiels que devraient peut-être selon nous garder les établissements scolaires particulièrement quand le numérique leur pose des questions. Nous nous pencherons sur de possibles pratiques plus vertueuses du numérique ainsi que sur les manières d'amener l'utilisateur vers plus d'interactions hors ligne, vers une plus grande ouverture d'esprit, sur les moyens de limiter voire de réduire les discours extrémistes, ainsi que sur le droit au déréférencement. Nous nous attarderons sur un jeu qui nous semble intéressant, car il met en lumière la force des conditionnements sur le web. Nous porterons ensuite notre attention sur la possibilité formidable offerte par le numérique de rendre possibles des identités multiples cela permettant de faire voyager par l'esprit l'individu hors de la communauté politique, religieuse, culturelle, de pairs du lycée.

Nous nous intéresserons au caractère formaté des échanges numériques en favorisant les films, clips, chansons qui permettraient un recul critique sur les phénomènes numériques.

Nous proposerons des protocoles pour mieux investiguer la numérisphère. Nous procéderons à une légère mise en garde contre des plateformes éthiques qui font que le bon et le nuisible



sont trop facilement repérables. Nous nous interrogerons sur la question de la protection des données personnelles.

Nous exposerons quelques pistes en faveur d'un internet qui capterait moins l'attention des utilisateurs. Le cas du cyberharcèlement sera abordé ainsi que des solutions pouvant le combattre. La piste d'un internet plus résilient sera examinée, ainsi qu'un jeu de sensibilisation à notre tendance à disperser à tout va nos données personnelles. Nous nous pencherons sur un dispositif existant visant à limiter l'usage des écrans.

Dans un deuxième temps, nous aborderons la question d'une nouvelle vision de soi-même qu'amènerait le numérique. Nous proposerons des gestes vertueux à insérer dans nos comportements numériques en devenant l'origine de nos actes numériques, en développant et consultant des connaissances sur nous-mêmes.

Nous développerons une caractérisation plus précise des données personnelles notamment dans la recherche de causes de nos comportements lorsque nous disposons de nombreuses informations sur nos écrans. Cette gestion de soi-même nous amènera à nous questionner sur la nouvelle identité que crée la numérisphère.

De ce fait nous nous pencherons sur différentes conceptions de cette identité en nous questionnant sur l'idée d'une identité algorithmique qui devrait être pondérée par des outils narratifs (« *narrative tools* »), sur les dangers du soi statistique. Nous aborderons ensuite les solutions de Lifton et Turkle selon Tonks qui met l'accent sur le rôle des ordinateurs qu'on devrait concevoir comme la base d'un soi multiple. Nous sommes pencherons sur le soi dialogique, sur la différence entre l'homme et l'objet et la nature du soi kaléidoscopique.

Nous nous intéresserons enfin aux difficultés du récit de soi en ligne. Ce qui nous amènera à nous pencher sur l'idée des « soi épisodique » de Galen Strawson, mis en lumière de façon très intéressante par Serena Ciranna. Ensuite nous étudierons une deuxième conception très pertinente elle aussi de l'individu au temps du numérique avec l'usage du poème et du rôle théâtral mis en avant par Arianne Mayer.

Nous nous interrogerons sur la continuité avec le soi futur (« *future self continuity* »), sur ce que seraient les signes visibles d'une meilleure connaissance de soi chez un individu.

Nous aborderons les concepts de grand carnet intime, les conceptions du soi, les limites du transhumanisme, du posthumanisme ainsi que les techniques de soi.

Ces réflexions et idées concernant la numérisphère nous amèneront en retour à voir plus précisément le concept de numérique, les phénomènes qui en découlent et le constituent.



## CHAPITRE 8

# APPARITION DE NOUVELLES PRATIQUES

### 8.1 Ralentir

#### *8.1.1. Des ralentisseurs*

Mehdi Khamassi, spécialiste en sciences cognitives et directeur de recherche au CNRS, s'interroge sur la possible mise en place juridique de ralentisseurs sur le web lors du colloque pour un web des lumières de 2021. Les utilisateurs sont souvent pressés et leur attention captée, ce qui n'amène pas selon lui à la vérification de la qualité de l'information qu'ils consultent. Des ralentisseurs comme ceux présents sur nos routes pourraient s'avérer utiles. Khamassi propose que la plateforme envoie à l'utilisateur des questions comme : « Est-ce que vous êtes sûrs que vous avez vérifié que l'information est fiable ? »<sup>547</sup>.

Il imagine aussi des curseurs de confiance qui questionnent en quelque sorte l'utilisateur sur le niveau de confiance qu'il accorde à une information, ceci pouvant amener l'utilisateur à s'interroger sur la valeur de l'information consultée, à se pencher plus profondément sur celle-ci voire à s'assurer de la fiabilité de cette information.

---

<sup>547</sup> Actes du Colloque « Pour un Web des Lumières », Colloque à l'Assemblée Nationale, organisé par #Leplusimportant TESaCo et l'Unesco, 21 septembre de 2021.

La juriste et philosophe Célia Zolynski fait le lien entre ces ralentisseurs et les réflexions du sociologue du numérique Dominique Boullier<sup>548</sup>. Celui-ci en effet s'intéresse au ralentissement en s'interrogeant sur un concept de friction. La friction ralentit et nous fait percevoir des aspects habituellement invisibles.

### ***8.1.2 Montrer son intérêt à l'utilisateur***

Il pourrait être intéressant de montrer l'intérêt à l'utilisateur de ralentir en mettant un temps entre la perception d'une information venant de la numérisphère et toute autre action dans la numérisphère (ou en dehors de celle-ci). On peut ainsi lui montrer que la réflexion profonde et non l'hyperattention lui permet des réflexions plus intéressantes, plus personnelles, plus créatives. Mais aussi cela peut lui permettre de se rendre compte que l'attention profonde le rend capable de se plonger dans la pensée d'un auteur, d'établir une hiérarchie des buts et des moyens, de réellement s'affronter soi-même. En outre l'attention profonde convoque le temps long et rend possible des processus cognitifs intellectuels complexes, mais aussi des processus cognitifs de cognition chaude, elle semble en effet être une condition nécessaire à l'identification d'une émotion ou d'un mélange d'émotions que nous n'avons pas rencontré auparavant dans notre vie. Elle paraît en outre être nécessaire à un changement de perspective émotionnel, à sortir de son point de vue et à se mettre à la place d'autrui c'est-à-dire à faire preuve d'empathie.

## **8.2 L'école**

### ***8.2.1 Le jeu du robot***

Margarida Romero, ancienne programmeuse, professeure de psychologie de l'éducation à l'Université Côte d'Azur, professeure associée à l'Université Laval au Canada, rappelle dans son intervention orale que nous devons nous rendre compte que l'accélération technologique a

---

<sup>548</sup> Ibid. 1ère table ronde « Reprendre le contrôle de notre attention pour favoriser la capacité à penser par soi », 21 septembre de 2021.

été sur les 30 dernières années absolument massive. De ce fait pour les personnes nées entre 2007, année du premier iPhone, et 2024, les outils tels que le walkman, le téléphone à cadran, les cassettes, sont des objets à peu près aussi archaïques pour eux que le sont pour nous par exemple un lavoir nous dit Margarida Romero<sup>549</sup>. Les enfants de cette génération pensent selon elle que ces objets sont invraisemblables, voire horribles.

Elle met aussi en lumière la nécessité de s'intéresser à la quantité de numérique à l'école, mais aussi à la qualité de ce numérique à l'école.

Il faut aussi d'après Romero créer des situations qui vont permettre à l'élève de considérer le numérique comme un outil parmi d'autres, un outil comme un autre.

Margarida Romero, Marie Dufлот et Thierry Viéville s'intéressent dans l'article « Le jeu du robot : analyse d'une activité d'informatique débranchée sous la perspective de la cognition incarnée. » à un jeu éducatif bien particulier. Ce jeu du robot consiste à faire jouer à un élève le rôle d'un objet programmable, par exemple un robot, et à un autre élève le rôle d'un ou d'une programmeuse.

Ce jeu permet de très bien répondre, entre autres qualités, à des limites au niveau des moyens humains et technologiques à l'école. L'introduction de l'informatique débranchée est très utile, car elle active des processus de cognition incarnée. L'élève peut se représenter la position du robot mobile aussi bien en première personne qu'à la troisième personne. Ces activités introduisent bien et permettent en outre un meilleur développement du repérage dans le milieu, dans un plan cartésien. Les élèves développent une approche centrée et décentrée de l'espace, ce qui est en fait un enrichissement de leur compréhension de l'espace. Ils perçoivent plus finement l'espace que s'ils étaient restés assis<sup>550</sup>.

Il semblerait qu'impliquer l'élève dans l'apprentissage en combinant cela dans un « learning by doing » puisse lui permettre de prendre plus de plaisir, d'ancrer mieux dans son esprit tels et tels savoirs.

D'après la spécialiste des médias Divina Frau-Meigs lors de son intervention au colloque sur le « Web des Lumières » de 2021, il y a, parmi d'autres difficultés, un double problème concernant le numérique. Ce problème consiste en ce que les enfants ont de leur côté un faux sentiment de savoir et les parents un sentiment de désarroi<sup>551</sup>.

---

<sup>549</sup> Margarida Romero, « Le numérique à l'école : consommation ou outil de co-création ? » TEDxDunkerque, TEDx Talks, 12 janv. 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=i6ZOQ70lbAM>

<sup>550</sup> Margarida Romero, Marie Dufлот, Thierry Viéville, « Le jeu du robot : analyse d'une activité d'informatique débranchée sous la perspective de la cognition incarnée. », *Review of science, mathematics and ICT education*, 2019, 13 (1).

<sup>551</sup> Ibid.

Elle avance deux dangers dans l'éducation au numérique. En employant la métaphore de la natation, Frau-Meigs nous met en garde contre deux possibilités : lancer l'enfant dans la mer ce qui ne l'aide pas plus que de mettre un mur entre lui et la mer.

Il faut aussi que les parents, les enseignants ne pensent pas tout moment de l'enfant ou de l'adolescent dans la numérisphère comme du temps perdu, un temps finalement soit équivalent aux périodes où l'adolescent restait devant son établissement scolaire ou au café à maintenir une conversation où il échangerait sur tout et sur rien, où il relancerait une conversation déjà morte.

### ***8.2.2 Former les enseignants***

Il faut probablement selon Frau-Meigs concentrer une partie importante de la formation au numérique sur la formation des enseignants, apprendre aux enfants est utile, car un enfant peut former un enfant, mais former un adulte l'est encore plus, car un adulte peut former trente enfants.

### ***8.2.3 Un lieu de savoir qui doit rester a-numérique au sens de neutre vis-à-vis du numérique***

L'école, le collège, le lycée pourrait devenir des lieux où, de même que l'école fait étudier ce qu'on n'étudierait pas ou peu sans elle, se pratiquerait des activités que le numérique a supprimé, dont le numérique a fait baisser la fréquence. Le point difficile serait probablement de ne pas présenter ces exercices, ces simulations.

L'école devrait peut-être aussi rester le lieu des nombres et de mots. C'est-à-dire qu'au niveau des mots les écoles devraient être autant de lieux d'argumentation non sophistiques (argumentations de sophistes telles que celles des meetings politiques, des échanges télévisés ou d'échanges numériques).

Quant aux chiffres et même à l'apprentissage, de façon générale, nous nous proposons de penser à la petite obsession informatique du début des années 2000. Celle-ci au début des années 2000 se traduisait assez souvent par une pression mise sur les enfants et adolescents

concernant l'informatique. De nombreux parents dans leur activité professionnelle utilisaient l'informatique et se voyaient concurrencés par des collègues plus agiles dans ce domaine. Il fallait donc n'apprendre que l'informatique ou en tout cas apprendre sur un ordinateur la plupart des matières. En outre cela appartenait au champ logico-mathématique donc l'appétence pour la physique et les mathématiques était nécessairement liée à une appétence et une compétence en informatique et vice et versa. L'école aurait peut-être un rôle intéressant à jouer contre le retour d'une obsession de ce type en permettant de garder en tête les mathématiques théoriques et en sensibilisant les élèves à la beauté, mais aussi souvent l'efficacité de la réflexion dite fondamentale ou théorique, à ses conséquences sur la « deep technology » ou technologie profonde.

### **8.3 Des activités pour combattre les problèmes numériques**

#### ***8.3.1 Rencontrer des humains hors-ligne***

Peut-être il serait intéressant de développer des interfaces qui encouragent le fait de rencontrer des humains hors ligne. Le réseau social pourrait donner des bons points s'il y a eu une rencontre hors-ligne. Il pourrait être intéressant d'organiser les conditions de rencontre sécurisées, sans danger. Notamment le fait de devoir être parrainé avant d'entrer sur un réseau social pourrait être une bonne idée, on pourrait y ajouter un système de tampons à faire signer au commissariat le plus proche.

#### ***8.3.2 Une prime, une récompense à l'ouverture d'esprit***

Les réseaux sociaux pourraient mettre en place une prime, une incitation à échanger avec des personnes de groupes différents, de caractéristiques différentes. Ce pourrait être le fait de disposer gratuitement pour un temps proportionnel à notre ouverture d'esprit d'un avantage qui normalement est payant. Bien évidemment les actes d'ouverture d'esprit devraient être

conçus avec des psychiatres, avec des psychologues, afin de réellement durer suffisamment longtemps pour réellement avoir un poids sur celui qui décide de se confronter à d'autres opinions que la sienne. Ainsi des conflits dans la numérisphère pourraient peut-être se voir désamorçés.

### **8.3.3 Faire éclater des cases**

Nous pensons qu'il serait profitable de se servir du potentiel des réseaux sociaux pour montrer qu'on peut posséder telle caractéristique A et aussi telle caractéristique B. Ainsi un individu peut être jeune et amoureux des livres, peut être un senior et actif ...

Et surtout nous pouvons alors voir qu'une personne peut comme nous avoir telle passion, telle origine culturelle ... et par d'autres aspects être très différente de nous. Nous ne sommes pas de ce fait amenés à n'avoir que des sentiments positifs vis-à-vis de cette personne, nous formons avec elle une communauté moins fermée, plus critique d'elle-même finalement. Ce qui permet d'échanger avec elle de façon plus juste, mais aussi d'appliquer cette justesse avec les individus qui ne possèdent pas la caractéristique commune à cette personne et à nous-mêmes.

### **8.3.4 Contre les discours extrémistes**

Le projet *Moonshot* semble très intéressant pour combattre les paroles extrémistes. Ce projet cherche en effet à mieux comprendre les mécanismes des discours extrémistes sur les réseaux sociaux en établissant des partenariats avec Google et Meta/Facebook, et il essaie de combattre les discours extrémistes à l'aide de méthodes venant des terroristes en se focalisant notamment sur les personnes les plus vulnérables.

Le projet « Germany Talks » de *Zeit online*, qui veut faire échanger des personnes ayant des opinions politiques, paraît lui aussi d'un grand intérêt pour juguler, pour émettre les discours les plus extrêmes.



### **8.3.5 Droit au déréférencement**

Il faudrait probablement comme l'ont proposé de nombreuses personnes ajouter au droit à l'oubli un droit au déréférencement. Celui-ci permettrait de mettre fin à des fausses informations sur la personne harcelée, ou bien d'arrêter la divulgation d'informations privées, intimes, aux commentaires potentiellement haineux. Cela permettrait aussi à la personne dont ce sont les informations de tourner une page de sa vie, ne plus être reliée à tel commerce, tel lieu ou autre de sa vie passée.

## **8.4 Des jeux**

### **8.4.1 Sortir de sa peau jouer une simulation d'un autre, montrer les conditionnements communautaires, émotionnels**

Les jeux avec quantification des gains sont probablement des vecteurs très utiles de bons comportements sur internet, car Sherry Turkle note dans son ouvrage *Les yeux dans les yeux, Le pouvoir de la conversation à l'heure du numérique*<sup>552</sup>, plusieurs phénomènes numériques, que nous disposons avec le numérique d'un nombre assez élevé d'informations pertinentes sur l'individu. Et de ce fait selon elle nous cherchons très souvent dans nos pratiques numériques à maximiser un score.

Peut-être devrait-on permettre à un individu adolescent de « jouer » à la place d'un autre le jeu des réseaux sociaux c'est-à-dire pendant une journée il aurait accès et serait derrière le compte d'un adolescent aux sensibilités culturelles et politiques assez différentes des siennes. Plusieurs versions de cette expérience seraient possibles. Dans un cas il doit interagir avec des amis de la personne qu'il est censé jouer, ou bien il sera dans l'obligation d'échanger avec des personnes du même âge, mais d'opinions opposées. Pèserait sur lui une chape de ses réponses

---

<sup>552</sup> Margarida Romero, Marie Dufлот, Thierry Viéville, op. cit.

en tant que telle personne que ce soit des commentaires, des publications, se lier en « ami », suivre telle ou telle personne.

Le réseau social pourrait donner des bons points, où afficher une jauge de réputation et montrer que celle-ci baisse lorsque par exemple on like un contenu exprimant une vision du monde un peu différente de celle de nos contacts sur le réseau.

Il serait probablement assez fructueux de mettre en lumière le phénomène de l'effet collatéral non voulu. Il s'agirait ici de montrer à l'utilisateur que lorsqu'il fait tel commentaire politique cela augmente ou diminue par exemple à quel point il ou elle est attrayant sur le plan romantique, ou à quel point cela le ou la rend attirant ou attirante sur le point de vue de vente d'abat-jours ce qui n'est pas immédiatement perceptible.

#### ***8.4.2 Montrer le caractère formaté des échanges numériques***

Il faudrait probablement montrer aux jeunes générations si vous « likez » telle personne, voilà les conversations types, les échanges types que vous aurez avec celle-ci, et ces les échanges potentiels sont assez stéréotypés et limités.

### **8.5 Des mesures positives**

#### ***8.5.1 Permettre des identités multiples avec des canaux multiples pour sortir de la communauté politique, religieuse, culturelle, de pairs du lycée***

Il serait peut-être profitable au citoyen de lui permettre d'avoir des identités multiples avec des canaux multiples pour sortir de la communauté politique, religieuse, culturelle, de pairs du lycée ... Cela pourrait se faire en rendant l'accès plus facile à compte bis ou au compte tiers sur les réseaux sociaux. Une chevalière numérique personnelle comme l'avait décrit Alain Damasio serait peut-être d'une grande aide. On peut imaginer une émancipation qui serait une fille lointaine des lumières, qui pourrait être mise en place au lieu de la radicalisation ou au

minimum de l'enfermement dans une et une seule nasse idéologique. Passer d'une idéologie à une autre.

On pourrait créer un système de mise en contact avec des inconnus sur les réseaux sociaux suivant un ordre chaotique. L'utilisateur pourrait choisir de faire varier un et un seul paramètre dans la recherche de contact. Plus il change lui-même un facteur de recherche, plus les autres seront soit laissé au hasard soit les caractéristiques de la personne recherchée seront différentes des nôtres.

### ***8.5.2 Films, clips, chansons***

Une action efficace qui permettrait de prendre du recul sur notre vie numérique serait peut-être d'encourager les films ou clips ou chansons amateurs mettant à l'honneur ou proposant une critique de phénomènes numériques pourrait permettre une distance avec les phénomènes numériques et d'aborder plus sereinement leurs natures et leurs effets.

### ***8.5.3 Des plateformes éthiques trop bien conçues, qui mettent trop en lumière le « bien » et le « mauvais »***

Il existe un danger chez les plateformes de RSN trop bien conçues pour combattre nos penchants les plus stupides, impatientes et agressifs. Sur ces plateformes peuvent être mis en lumière des choix, des possibilités entre des options clairement plus ou moins bonnes pour nous (nous pensons au cas des cookies où la phrase nous proposant d'accepter uniquement les cookies essentiels peut être bien placée, bien lisible, attirante pour l'œil). Nous serions alors habitués à ce qu'on nous montre les mauvaises choses sur lesquelles ne pas cliquer et les bonnes choses sur lesquelles cliquer. Et si ensuite arrivent des réseaux sociaux qui cachent bien mieux leur côté négatif, nous ne saurions plus distinguer par nous-mêmes les moments, les outils de choix entre des options plutôt aliénantes et d'autres, plus respectueuses de leur liberté.

### ***8.5.4 La protection des données personnelles***

Une réflexion sur la protection des données personnelles pourrait se baser sur la question de la vie privée et de la centralisation, en se demandant quels citoyens ont intérêt à disposer de leurs données personnelles rassemblées en un même lieu numérique. On peut s'inspirer ou au contraire prendre comme contre-modèle les entités qui rassemblent des données personnelles telle qu'une armée pour la logistique, ses forces et les forces ennemies, un état pour les terroristes, en cas d'épidémie, une entreprise pour ses employées pour ses clients, une banque pour la bourse ...

Nos données personnelles doivent être protégées. Mais on peut se demander si on ne pourrait pas accepter de la part de citoyens pleinement responsables de leurs actes de laisser certaines institutions avoir accès à leurs données en échange de services voire de contreparties financières. Il faudrait aussi probablement mettre en place des systèmes basés sur la blockchain pour mieux protéger les données des citoyens, tout en étudiant les façons dont l'accès à certaines informations sur tel ou tel citoyen permet de déduire d'autres informations d'autres citoyens.

## **8.6 Mieux investiguer la numérisphère**

### ***8.6.1 Modélisation et enregistrement statistique dès maintenant***

Peut-être faut-il mieux regarder les usages passés et présents de la numérisphère quantitativement et qualitativement.

Comment anticiper des problèmes futurs, gérer le futur de la numérisphère ? Nous inclinons à penser que procéder à beaucoup de mesures probablement assez vite et assez massivement serait utile pour anticiper des problèmes futurs, pour gérer le futur de la numérisphère. Nous pensons que modéliser, mathématiser et simuler, et cela de façon assez interdisciplinaire les pratiques des humains sur à travers la numérisphère (et hors ligne) pourrait être bénéfique à

tous quand bien même nous ne mesurerions au début que de façon très grossière les variations de certains processus (niveau de haine, de connaissance de soi, nombre de mots, quels mots reviennent, niveau de narcissisme ...).

Peut-être y aurait-il un intérêt à mettre en place une modélisation quantitative du savoir notamment, à commencer par des modélisations et simulations à base d'agent avec un petit nombre d'agents, car actuellement on a des données massives, mais pas toujours de modèle causal ni d'entretiens avec des humains dans un petit groupe d'agents sur les motivations de chacun, croiser cela avec clignement des yeux et autres modèles et méthodes des sciences cognitives. De grands modèles « classiques » (par rapport à ceux à base d'agent) ont prouvé leur utilité pour l'explication de certaines situations économiques. Apparemment, ces modèles classiques semblent moins adaptés à l'étude du savoir, de la transmission de l'information, au récit de soi, aux relations avec autrui dans la numérisphère.

Bien évidemment il ne faut pas oublier que les actions dans la numérisphère sont aussi l'objet de la réflexion de l'individu auteur de ces actes, la réflexivité de l'humain sur lui-même est très importante dans la vie numérique.

## **8.7 Un meilleur internet**

### ***8.7.1 Des réseaux sociaux que l'utilisateur peut paramétrer lui-même***

Anne Alombert et Jean Cattan dans leur article du 11 janvier 2024 sur le site The Conversation mettent en avant le fait que des utilisateurs peuvent sur certains réseaux éthiques proposer des algorithmes qu'ils ont faits eux-mêmes. Jack Dorsey, qui fut un des fondateurs de Twitter, a créé Bluesky un réseau social alternatif où il est possible qu'un utilisateur ou une organisation propose des algorithmes qu'ils ont créés par eux-mêmes. Ils peuvent proposer ces algorithmes à tous les utilisateurs du réseau, qui eux peuvent jouir de l'algorithme immédiatement après l'avoir adopté<sup>553</sup>.

---

<sup>553</sup> Anne Alombert, Jean Cattan, « Et si les réseaux sociaux devenaient une chance pour nos démocraties ? », The Conversation, 11 janvier 2024.

Concernant le réseau social Mastodon, qui est en quelque sorte un Facebook alternatif, il est possible pour l'utilisateur sur cette plateforme, comme il s'agit d'une entité logicielle libre, de personnaliser sa veille informationnelle concernant les contenus qui lui semblent intéressants<sup>554</sup>. Alombert et Cattan considèrent ces possibilités comme particulièrement intéressantes au sens où l'utilisateur classique qui ne sait pas nécessairement coder peut choisir son algorithme pour effectuer telle veille opérationnelle, ses critères concernant le contenu qu'il souhaite voir<sup>555</sup>.

Nous pensons que dans tout exercice de sensibilisation ou d'éducation aux bonnes pratiques numériques il faudrait montrer le plaisir et l'intérêt qu'on peut trouver à adopter certaines pratiques numériques, à interroger le numérique de façon plus générale.

### ***8.7.2 Encourager l'argumentation et l'ouverture d'esprit***

Il serait probablement bénéfique que, sur réseaux sociaux, les opinions argumentées soient récompensées en argent ou en bons d'achat, en possibilités sur le réseau social, que le fait de devenir « ami », « contact » avec une personne d'avis opposé soit aussi récompensé.

### ***8.7.3 Un web qui laisse plus de véritable liberté à son utilisateur***

En regardant le web, cela peut nous faire penser à une mémoire distribuée, à des souvenirs distribués qui sont distribués de façon analogue, symétrique (dans une intention bienveillante, neutre ou malveillante) à la façon dont ils sont distribués dans le cerveau.

Un web éthique essaierait probablement de laisser de la liberté, ne pas toucher au plus profond de l'individu. Ce web prendrait en compte le recul que l'individu a sur lui-même, le fait que chaque individu évolue dans sa vie, l'importance des différences interindividuelles. Il laisserait sa liberté à son utilisateur, c'est-à-dire lui proposerait souvent et de manière forte

---

<sup>554</sup> Ibid.

<sup>555</sup> Ibid.

des alternatives, tout en créant une force intérieure chez l'utilisateur permettant à celui-ci d'avoir le courage de choisir telle ou telle voie. Pour cela, ce web ne s'appuierait pas sur les moments de faiblesse de l'individu ; nous pensons ici assez typiquement au dimanche soir où l'autonomie intellectuelle et la force de volonté de l'utilisateur sont souvent assez faibles, particulièrement sur internet et particulièrement sur un site marchand.

Il serait judicieux comme dans d'autres domaines d'accorder certains droits pour voir comment cela évolue puis légiférer.

#### ***8.7.4 Montrer d'autres facettes d'internet***

##### ***a) Donner à voir la découverte d'autrui autrement que par le numérique***

Le moment de la découverte d'autrui se prolonge dans le temps, ce n'est plus seulement quelques mots et une poignée de main, puis un deuxième échange qui durera plus longtemps. C'est très souvent un premier échange et ensuite, dans la rue ou chez soi, une recherche internet sur la personne rencontrée à partir des signes, des mots-clés que nous possédons sur elle.

##### ***b) Un jeu pour sensibiliser aux faits que nous donnons énormément d'informations intimes, importantes sur nous***

Nous inclinons à penser que les utilisateurs du numérique pourraient bénéficier de jeux, de simulations où ils seraient confrontés à certains aspects du numérique. Par exemple on pourrait apposer des feuillets sur une personne. Sur ces feuillets seraient écrits un nom, un prénom, le poids, le quotient intellectuel, les défauts, les peurs, le nom des parents de ce personnage, une adresse ... L'intervenant demanderait si c'est agréable, comment on doit se sentir lorsque nous nous déplaçons avec toutes ces informations personnelles dans un espace public afin de faire ressentir aux participants le nombre d'informations et le caractère très personnel de celles-ci qu'ils laissent sur internet. Une version plus avancée de cette expérience de pensée appliquée serait de donner des statistiques au groupe des participants : par exemple, les possesseurs de chien de chasse ont telles caractéristiques B et lorsque l'utilisateur est une femme et a telle caractéristique B elle dispose de tel niveau de revenu ...

Cela pourrait permettre de faire ressentir aux participants le fait que le numérique, notamment en ayant accès à des statistiques gigantesques portant sur des millions de personnes, rend possible à des personnes en croisant certaines données très banales concernant un individu de retrouver un nombre important d'informations intimes concernant cette personne.

Le jeu pourrait permettre de faire prendre conscience aux utilisateurs qu'ils ne diraient pas qu'ils aiment en secret, leurs peurs, leurs fantasmes, à n'importe qui dans la rue, ne partageraient des photos d'eux complètement nus avec n'importe quel inconnu sur la place d'une ville.

### ***c) Contre des temps d'écran trop longs, le personnage perd des points d'expérience***

Des pays asiatiques ont mis en place des mécanismes anti-addiction à internet.

Ils ont mis en place un mécanisme qui fait qu'après trois heures de jeu le personnage du jeu vidéo perd de l'énergie et gagne moins de points d'expérience<sup>556</sup>.

S'ajoute à cela le fait qu'ils contrôlent les cybercafés, l'éloignement des cybercafés des établissements scolaires.

## ***8.7.5 Contre le cyberharcèlement***

### ***a) Ne pas enfermer la personne dans son rôle***

Il convient comme l'a dit et écrit Béatrice Kammerer dans le combat contre ce fléau de ne pas enfermer le harceleur dans son image de harceleur, évitant ainsi qu'il se perçoive uniquement comme harceleur dans un cercle de culpabilité improductif, ni qu'il se pense perçu par les autres uniquement comme harceleur. De même il semblerait plus juste et plus productif de ne pas enfermer le harcelé dans son image de victime ni vis-à-vis de lui-même ni aux yeux de ses parents et de ses camarades.

---

<sup>556</sup> Service de recherche du Parlement européen, Unité de Prospective Scientifique (STOA) « Utilisation nuisible d'Internet Partie I : Dépendance à Internet et usage problématique », STUDY Panel pour l'avenir de la science et de la technologie, EPRS, PE 624.249, janvier 2019, [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2019/624249/EPRS\\_STU\(2019\)624249\\_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2019/624249/EPRS_STU(2019)624249_EN.pdf)



### ***b) Faire des débriefings après les sessions numériques***

Il faudrait probablement que les élèves se mettent à la place du harcelé, imaginent les conséquences du harcèlement. On peut aiguiller les spectateurs en leur demandant si le harcelé va se venger, se renfermer, mentir, se suicider, devenir harceleur. En outre il serait peut-être bénéfique de les interroger sur les motivations du harceleur. Il pourrait être constructif de les interroger sur les manières de prévenir de tels harcèlements, de guérir de tels comportements, leurs avis venant en quelque sorte « du terrain » seraient précieux.

### ***8.7.6 Pour un internet plus résilient***

Peut-être faudrait-il développer une sorte de protocole très rapide à exécuter qui puisse se déconnecter du réseau en très peu d'opérations. Cela afin de créer un réseau national plus autonome le temps que passe l'orage. Il serait particulièrement judicieux de coupler cela avec le fait de développer l'habitude de faire des sauvegardes fréquentes.

Il serait aussi probablement intéressant de mettre en place dans l'esprit des utilisateurs du net qu'en cas d'attaques informatiques il pourrait être bon de se déplacer en physique avec une clé USB lorsqu'on veut transmettre à un autre l'ordinateur des informations sensibles.

En outre il y aurait probablement une utilité à développer des protocoles pour communiquer de façon à ce que l'information même perdue, dispersée après l'attaque puisse être reconstituée assez vite, en tout cas que les parts les plus importantes le soient assez vite.

Dans cet esprit, apprendre à un certain nombre de personnes (quelques-unes par zone géographique), à savoir faire des calculs avec papiers et crayons, avec des ordinateurs, bouliers ... avec des technologies basiques (« *Low Tech* ») pourrait être un complément intéressant.

### ***8.7.7 Maintenir une rentabilité pour les grands groupes du numérique***

Néanmoins les grands groupes numériques vont chercher à continuer à développer des profits.

Que pourraient-ils alors développer ? Nous pensons au freemium, c'est-à-dire au fait de rester gratuit, mais en proposant des services supplémentaires qui sont payants. Nous pensons aussi au fait que les réseaux sociaux ont la possibilité de diversifier leurs actions dans la numérisphère ici nous pensons aux actions au sens d'actes et non pas d'actions boursières.

## CHAPITRE 9

### UNE NOUVELLE VISION DE SOI

#### 9.1 Agir sur soi

##### *9.1.1 Devenir acteur de nos gestes numériques*

Le soi quantifié permet en outre d'éviter de se faire manipuler par autrui comme Chris Dancy le pense possible<sup>557</sup>. Nous nous connaissons mieux et pouvons en effet grâce à lui prendre du recul et voir des corrélations, voire trouver des liens causaux. Autrui peut ainsi avoir plus de mal à tromper notre mémoire, car nous voyons les enregistrements de ce qui s'est réellement passé et nous pouvons aussi lui montrer les corrélations mentionnées précédemment.

##### *9.1.2 Développer et consulter des connaissances sur nous-mêmes*

Tim McCormick a développé un mécanisme pour quantifier la valeur de différentes entrées d'informations (par exemple, les flux Twitter, les sites d'information en ligne, les blogs) dans le but d'en déduire un flux d'informations prioritaire pour sa consommation propre<sup>558</sup>.

---

<sup>557</sup> Benjamin Keller, « La mesure de soi, jusqu'à l'obsession », *invivo magazine*, 12 novembre 2014,

<sup>558</sup> Tim McCormick, « Video of my Healthier Information talk », 2012, <http://tjm.org/2012/04/17/video-of-my-healthier-information-talk/>.

Il arrive ainsi à mieux se connaître en mesurant la quantité d'attention qu'il accorde à chaque objet par rapport au fait que telle ou telle source lui a apporté intellectuellement du point de vue de l'information. Même si les mesures sont imparfaites, il peut les consulter plus tard et les critiquer et mieux se comprendre, les mettre en lien avec de nouveaux modèles et mieux se connaître.

### ***9.1.3 Contre un mauvais narcissisme***

Nous pensons ici au narcissisme qui grandit sur les réseaux dû au fait qu'on peut maintenant prendre de multiples photos de soi, sous les meilleurs angles possibles. Nous savons comment retoucher les photos, quand les publier afin de se donner une belle image de soi. Et nous nous identifions alors à cette image limitée, parcellaire de soi, l'esprit humain étant capable de refouler ce qui peut le déranger, particulièrement dans son image de soi.

## **9.2 Les données personnelles, la connaissance de soi et la gestion de soi**

### ***9.2.1 Caractérisation plus précise des données personnelles***

Les outils numériques sont réellement le premier phénomène à avoir amené la question du caractère privé des données personnelles. Cela est dû au fait du très grand nombre de données dont on peut disposer à propos d'un individu qui utilise les outils numériques et du caractère échangeable à très grande vitesse et par-delà de grandes distances de ces mêmes données sous format numérique. Un grand nombre d'articles très intéressants ont été écrits sur cette problématique.

Nous nous proposons de nous intéresser à cette problématique non pas du point de vue de l'éthique, mais plutôt en nous focalisant sur un rapport plus descriptif entre l'individu et les données numériques de cet individu.

L'intime et le privé varient en fonction des cultures, certaines informations semblent cependant être considérées comme personnelles et privées dans toutes les cultures, en outre la notion de vie privée (« *privacy* ») semble varier d'un individu à l'autre voire dans l'esprit d'un même individu au cours de sa vie. L'intime est peut-être ce qui ne se dit que dans certains cercles (familiaux très restreint, avec ses cousins et cousines, avec ses oncles et tantes, à une et une seule personne...) selon des modalités différentes. Néanmoins on peut se demander si on est forcé de donner ces informations même à nos plus proches. À première vue on répondrait par la négative. Néanmoins, même ouvert et bienveillant, l'entourage choisi aura des difficultés et considérera qu'on ne joue pas le jeu en quelque sorte si on ne leur confie pas certaines informations relevant de notre vie privée. Quand bien même ces proches seraient assez exceptionnels, on peut penser deux choses : il n'y aura pour un individu de véritable relation d'amitié, d'amour avec certaines personnes que si nous lui transmettons certaines informations très personnelles nous concernant. En outre un individu doit pour garder un certain équilibre psychique, au risque de s'aliéner lui-même, divulguer certains de ces secrets, de ces hontes, de ces espoirs, de ces fiertés ... autant d'informations très personnelles.

Dans un deuxième temps concernant les données personnelles il faut bien différencier mes données avec un moi ici ipsétif si on peut dire au sens d'ipséité et un moi haécétiste d'haécécité. Nous pouvons éclairer ces deux termes par une expérience de pensée : deux hommes exactement identiques vivant les deux des événements absolument identiques. Nous sommes les mêmes moi et mon double parfait dans un univers exactement le même ayant vécu les mêmes événements du point de vue l'haécécité mais en termes d'ipséité nous ne sommes pas les mêmes.

On peut s'interroger quant à savoir si nous serions réellement en colère si dans son univers parallèle les données de notre double parfait étaient connues de personnes qu'il souhaiterait tenir loin de ses données personnelles. En un sens ce sont nos données. Il nous est possible de nous demander si nous serions dans notre droit émotionnellement, éthiquement de trouver cette divulgation absolument inadmissible. Cela se rapporte de manière plus concrète au problème de l'anonymisation partielle des données. En effet si un médecin qui ne me connaît pas en tant qu'individu joueur de football, travaillant dans telle institution ... consulte certaines de mes données de santé les plus privées et que ceci lui permet d'envoyer à mon médecin traitant le diagnostic le plus précis possible pour me faire retrouver la santé la meilleure possible, la communication de ces données ne nous dérange pas le moins du monde.

Ce que nous n'apprécions pas en fait semble être deux choses : la capture de données pour lesquelles nous n'avons pas donné notre accord et la communication de certaines données à certaines personnes sous certaines modalités en précisant lors de cette communication que ces données sont celles de tel individu (nous-mêmes) qu'ils connaissent déjà. Un médecin pourra parfaitement donner telle donnée sur lui-même à un partenaire de sport avec qui il s'entend bien même si cette personne n'est pas réellement un ami, mais considérera comme inadmissible qu'on transmette cette donnée à un de ses patients. Nous aimons compartimenter nos relations, et cela fait de ces relations ce qu'elles sont et fait de nous qui nous sommes. Nous sommes définis par nos relations en un sens très général : celles qui nous font exister, par exemple je suis à 15,5 m de tel objet, mes narines vont inspirer telle quantité précise d'air composée de tel mélange très particulier situé à 30 cm en face de moi dans une demie seconde ... nos relations sociales qui nous font avoir telles attitudes, tels objectifs, telles possibilités, nos relations émotionnelles qui nous amènent à nous investir différemment dans la dernière catégorie de relations c'est-à-dire nos relations avec autrui. Nos relations sont toutes médiées par les données que nous décidons de divulguer ainsi que la modalité de ces divulgations. La donnée est-elle un instant figé ? Nous pouvons détourner la phrase d'Elsa Godart sur le *selfie* et l'appliquer à la donnée personnelle : « Quand Roland Barthes parle du « punctum » dans *La Chambre claire*, de cette capacité de poindre, de saisir l'intensité d'un instant, c'est comme si on arrivait par l'image à appuyer sur pause pour saisir une part de soi un peu moins instable. »<sup>559</sup> Et nous interroger sur le fait qu'une donnée soit à la fois totalement figée et en même temps elle donne des informations qui sont souvent transformables par d'autres données ou d'autres informations.

### 9.2.2 Quelles données posséder ?

Quels seraient des mots-clés, données personnelles qui permettraient de faire connaissance sans que le croisement de ces données ne révèle des données beaucoup trop personnelles. Des données presque impersonnelles, pas perçues par l'individu, comme telle séquence de son ADN, dont ce sont les données comme trop personnelles, mais qui peuvent faire levier sur lui, le « *nudger* » c'est-à-dire le pousser très doucement dans une direction, le manipuler.

---

<sup>559</sup> Laura Cerrada, Elsa Godart, « Le selfie, cet acte de solitude », échange avec Elsa Godart par Laura Cerrada, La Libre Belgique, 20 juin 2016.

Des données et des pratiques qui permettent de le manipuler, de l'amener dans un endroit, sur une pente, mais qui après une certaine durée de temps ne l'empêchent pas de se rendre compte d'où il est, et qui ne l'empêchent pas d'en sortir.

Les données médicales, le qi, la situation maritale, le salaire, les études, l'orientation sexuelle, les problèmes psychologiques, le corps nu, les failles psychologiques, les fantasmes, la fortune, les relations toxiques, géniales, banales que cette personne a, ses souvenirs les plus doux, les plus douloureux, ses peurs sont souvent déductibles à partir de certaines de nos données présentes sur le web.

### ***9.2.3 Les informations sur nous-mêmes***

Il semblerait assez juste d'un point de vue éthique que l'individu puisse savoir quand une nouvelle information le concernant est rendue publique sur le web. Cela serait non seulement juste, mais aussi utile pour corriger les fake news car les individus victimes de fausses nouvelles sont les premiers à connaître les vraies informations les concernant et sont les intéressés dans le rétablissement de la vérité les concernant. En outre ainsi ils passeraient d'un état finalement plus ou moins de victime à un état où ils sont dans l'action et reprendraient un pouvoir sur ce qui est dit sur leur personne.

### ***9.2.4 Des versions bêta, paramétrables, avec lesquelles jouer, s'imaginer***

Peut-être serait-il intéressant de faire des versions beta, des Facebook ou autres en termes de design, mais où l'utilisateur pourrait faire apparaître les affects sous-jacents à nos actions ou à nos absences d'actions sur les réseaux sociaux. On peut imaginer des jauges de colère, jalousie, partage, bonheur ...

### ***9.2.5 Se concentrer sur soi par opposition à interagir, établir des corrélations par opposition à trouver des causes dans le quantiself***

Nous pouvons ici penser à l'exemple des statistiques chez les sportifs, notamment sur les sportifs de haut niveau. Ainsi dès les années 2010 les joueurs de tennis de haut niveau étaient confrontés à un dilemme où il s'agissait de savoir s'ils allaient plutôt se concentrer sur soi-même, sur ses sensations personnelles ou bien s'ils allaient plutôt regarder les défauts de l'adversaire. On peut se demander si c'était-ce un faux dilemme. Cela, car il semble dans de nombreux cas nécessaire de faire les deux : se concentrer sur ses sensations propres et connaître les capacités de l'adversaire. Néanmoins l'équilibre est très difficile à trouver. Et en filant la métaphore, on peut imaginer que cette interrogation s'applique aussi bien à soi et au monde, à soi et au travail, à soi et à notre famille.

En outre les données peuvent aussi être des données personnelles et de ce fait un but important serait alors d'harmoniser les sensations du joueur, ou de l'individu en général et qu'il voit sur quels points il est dans le vrai (c'est à dire où il perçoit avec précision à 5 km/h près la vitesse de son service par exemple) et sur quels points il est en général plus éloigné de la réalité.

On est dans un moment ni vrai ni faux. Où voir son adversaire peut fixer la balance dans un poids très faible ou bien très haut.

Nos sensations peuvent nous protéger de nous-mêmes, être fausses, mais efficaces. Je peux me voir comme servant à 150 km/h alors que je sers à 160 km/h. Donc je me morigène et je me mets à servir plus fort encore et cela augmente mes chances de gagner. Mais le match suivant cette sous-estimation m'amène à trop forcer, ou bien mon adversaire se sert de la force de mon service contre moi et cette sous-estimation augmente mes chances de perdre.

Par exemple je vois mon adversaire comme un très bon serveur, je pense qu'il sert à 190 km/h en première balle alors qu'il ne sert que à 175 km/h en moyenne en première balle, mais cela me force à être très, presque trop vigilant sur ses services et donc à très bien retourner et à augmenter mes chances de gagner.

Les sensations que nous avons de nous-mêmes sont très probablement en mouvement, un peu aléatoires, s'influencent réciproquement, suivent des buts de désir, des buts d'autoconservation.



On peut aussi figer pour longtemps. Par exemple les données me disent que je joue mal en début de 2e set, OK je prends cela en compte. Cela m'amène à me méfier de moi au début du 2e set donc me permet d'économiser de l'énergie donc d'augmenter mes chances de gagner. Mais cela risque aussi de figer l'image que j'ai de moi-même en une image de mauvais joueur de début de 2e set. Cette image figée peut aussi s'imprimer dans l'image que mon équipe a de moi, que mes adversaires ont de moi.

Les algorithmes et leur efficacité impressionnante ramènent une idée auparavant un peu imprécise, mais qui semble exister depuis l'avènement de la quantification des activités humaines : pour faire avancer la connaissance il n'y aurait besoin alors que de statisticiens. Mais le statisticien peut mal évaluer, en tout cas trop mal évaluer le poids du facteur énervement du joueur par exemple, il sait moins bien le gérer.

Nous ne pouvons que remarquer le caractère imprévisible de nombreuses activités humaines. Les modèles sont souvent trop éloignés de la réalité, les activités des groupes humains sont en effet très complexes. Il y a aussi probablement une explosion combinatoire des facteurs lors de la rencontre sportive, lors de nombreuses activités humaines.

Celui qui doit évaluer un paramètre d'une activité humaine (sentiment, niveau d'excitation d'une foule ...) doit faire preuve d'une sensibilité affinée, juste, et donc ne doit pas être dans une hypersensibilité ni dans une hyposensibilité.

On peut se demander s'il y a un modèle dans l'esprit du très bon amateur de sport qui est toujours plusieurs coups en avance vis-à-vis de celui du statisticien, qui prend en compte plus de dimensions.

### ***9.2.6 Une identité algorithmique qui devrait être pondérée par des « outils narratifs »<sup>560</sup> ?***

John Cheney-Lippold dans son article “Une nouvelle identité algorithmique : biopolitiques douces et modulation du contrôle” explique que maintenant c’est un pouvoir en quelque sorte élastique qui s’exerce sur les individus grâce à la catégorisation faite par la cybernétique. Les utilisateurs en effet sont soumis non pas à des ordres explicites, mais à des suggestions de la machine. La cybernétique par une redéfinition toujours en évolution des catégories de l’identité les porte avec douceur, les inscrit dans des identités, dans certaines normes et dans des genres de comportements bien définis.

Lorsqu’un groupe n’est plus régulé de façon efficace par un genre de catégories alors il est possible d’assigner à l’usager un autre ensemble de catégories. Et cette réorientation joue sur l’utilisateur tout en lui conservant une même expérience au sein de la numérisphère. Cette puissance exprime, en partie au moins, la personne que nous voulons être, la personne que nous sommes, la personne que nous serions si nous devions nous plier entièrement à la morale.<sup>561</sup>

Nous perdons notre pouvoir de créer et modifier notre identité en ligne telle que nous la souhaitons. D’après John Cheney-Lippold nous perdons les genres, les classes qui forment nos identités<sup>562</sup>.

### ***9.2.7 Dangers du soi statistique***

Le danger de l’identité algorithmique nous semble être en fait le même danger que celui venant de la statistique mal utilisée dans la gestion de populations. C’est à dire finalement

---

<sup>560</sup> Elizabeth Rodrigues, *Collecting Lives Critical Data Narrative as Modernist Aesthetic in Early Twentieth-Century*, Chapitre : “CODA: Data-Driven Modernism Against Algorithmic Identity”, University of Michigan Press, 2022.

<sup>561</sup> John Cheney-Lippold, « A New Algorithmic Identity: Soft Biopolitics and the Modulation of Control », *Theory Culture Society*, 28: 164, 2011, pp. 164-181.

<sup>562</sup> Ibid.

vouloir aboutir par exemple à faire baisser le poids moyen dans une population (pour s'assurer que celle-ci ait une meilleure santé), voire que grâce à certaines mesures celui-ci baisse effectivement, et ne pas prendre en compte que le poids concerne des individus. C'est-à-dire que bien que le poids moyen ait baissé il y ait, après les mesures, un plus grand nombre de personnes en situation d'obésité et un plus grand nombre de personnes en situation de sous nutrition donc que la santé globale de la population a baissé de façon significative.

### 9.3 Des conceptions nouvelles de soi

#### *9.3.1 Solutions de Lifton et Turkle selon Tonks : les ordinateurs sont une base pour donner naissance à un soi protéiforme*

Les ordinateurs devraient d'après ces auteurs nous amener à développer une nouvelle personnalité, moins unifiée, plus modulable selon l'environnement. Les ordinateurs nous aideront en nous donnant un socle pouvant amener à l'existence « à un soi protéique non linéaire, opaque, multiple, fragmentaire, changeant en fonction du contexte »<sup>563</sup> <sup>564</sup>.

Cet état peut ressembler à la situation des personnalités multiples. Mais en utilisant la vision jungienne du soi comme ensemble d'archétypes on peut amener cet état de multiplicité à se recentrer, à se centraliser de nouveau : « être une forme de cas de personnalité multiple tout en notant que cet état protéique peut être recentralisé dans le modèle du soi proposé par Jung comme un ensemble d'archétypes. »<sup>565</sup>.

Mais Turkle propose une nouvelle vision. Elle avance l'idée d'une page d'accueil, d'une page centrale plus exactement (*home page*) où seraient présents des hyperliens vers d'autres aspects de la personne serait selon elle une description possible valable de la « personnalité profonde ou identité-cœur »<sup>566</sup>. L'explosion du nombre de soi peut être conçue « comme un «

---

<sup>563</sup> Robert Jay Lifton, *The protean self : Human resilience in an age of fragmentation*, Basic Books, 1993.

<sup>564</sup> Sherry Turkle, *Life on the screen: Identity in the age of the internet*. Simon & Schuster, 1995.

<sup>565</sup> Randal G Tonks, « Changing self in the digital age: The impact of digital technology on the self and person », *International Review of Theoretical Psychologies*, Vol. 1, No. 2, 2021, pp. 243-257.

<sup>566</sup> Ibid.

soi dialogique » fluide, décentré et réparti sur une matrice de positions changeantes (Hermans et Hermans-Konopka, 2010) »<sup>567 568</sup>. Dans cette vue du sujet nous venons de différents lieux conceptuels et nous sommes en mouvement quasi perpétuel, nous émergeons par échange avec ces êtres dispersés qui nous constituent.

À partir de certaines localisations des soi peuvent s'élaborer des toiles de narrations de soi. Ces récits sont réalisés notamment en intégrant des événements extérieurs<sup>569 570</sup>.

### 9.3.2 *Le soi dialogique*

Le concept de soi dialogique est intéressant : on perçoit bien qu'un être dans cette expression se crée en tout cas se transforme en dialogue avec un autre, mais cet autre peut aussi être un autre en soi. Pour Vittanova<sup>571</sup> en 2010 la construction sociale et l'interprétation de narratifs multiple du soi dialogique sont ainsi : il y a une « moi pour moi », un « moi pour l'autre » et un « autre-pour-moi ». Tonks<sup>572</sup> va développer cette position en écrivant que le sujet se raconte par les interactions avec d'autres sujets, action qui le fait se voir dans "l'œil des autres" et ainsi crée pour lui-même une sensation de lui-même.

Concernant l'identité selon Arienne Mayer : ce ne sont pas des moments s'enchaînant les uns les autres formant la trame de l'histoire racontée qui coproduisent l'identité de la personne qui lit le poème, mais bien un ensemble parfois éclaté de sensations perçues reliées néanmoins harmonieusement par le tempo et les dessins de l'œuvre littéraire<sup>573</sup>. De ce fait en suivant Arienne Mayer il serait peut-être intéressant de proposer aux adolescents et aux jeunes adultes la lecture de poème retraçant de façon a-chronologique, hachurée la vie d'une personne.

---

<sup>567</sup> Hubert Hermans, Agnieszka Hermans-Konopka, *Dialogical self theory : positioning and counter-positioning in a globalizing society*, Cambridge University Press, 2010.

<sup>568</sup> Randal G Tonks, *Ibid.*

<sup>569</sup> Kimberly N Rosenfeld, *Digital online culture, identity, and schooling in the twenty-first century*, Palgrave, 2015.

<sup>570</sup> Randal G Tonks, *op. cit.*

<sup>571</sup> Gergana Vitanova, *Authoring the dialogical self: Gender, agency and language practices*, Dialogue Studies, John Benjamins Publishing Company, 2010.

<sup>572</sup> *Ibid.*

<sup>573</sup> Ariane Mayer, « Lecteur de soi-même : le sujet contemporain à l'épreuve des lectures numériques » Sous la direction de François-David Sebbah Soutenu publiquement le 26 octobre 2016, Thèse pour l'obtention du grade de Docteur de l'Université de Technologie de Compiègne, p. 411.

Mais nous pouvons alors nous demander si on doit se penser hors du temps. Or nous sommes bien le résultat en partie de qui nous avons été il y a 5 ans il y a 10 minutes, de ce qui nous est arrivé. Nous ne sommes notre moi futur en tout cas uniquement en potentialité, nous ne sommes réellement notre moi passé. La réponse des déictiques :« Je suis ce que réellement et concrètement je suis maintenant »<sup>574</sup> est une solution qui présente de nombreux défauts. On peut s'interroger sur la façon dont ils pensent mon passé. On ne peut pourtant dénier à celui-ci un poids ontologique vis-à-vis de qui je suis. Même si de nombreuses précisions restent encore à faire quant à l'individu passé que je pense avoir été, que d'autres disent que j'ai été vis-à-vis de qui il est ontologiquement pour moi qui suis et m'éprouve dans le présent. Si je n'ai pas été cet individu surgit l'interrogation de qui fut cet individu, nous nous demandons donc pourquoi ce serait une erreur de penser que ce ne fut pas moi et pourquoi nous faisons cette erreur.

Peut-être nous est-il possible de nous sortir de cette impasse en disant que c'était plus ou moins moi. Un passé différent n'aurait pu me faire tel que je suis actuellement. En tout cas la plupart des passés différents ne l'auraient pu. Ou bien on peut imaginer que je suis toujours le même, mais juste décliné sous diverses guises comme un tapis gonflable qui reprend sa forme. Mais dans ce cas c'est une manière très étrange de penser l'identité, dans ce cadre on peut se demander si un objet reste toujours le même, au fond aucun changement n'est possible.

Je suis une personne ayant certaines caractéristiques qui affectent autrui : si je le soutiens et que je fais 70 kg je ne peux le retenir aussi bien que si je fais 90 kg, et autrui me voit aussi (plus ou moins précisément).

Nous pouvons nous parler à nous-mêmes non seulement dans un même flux de conscience, mais aussi en nous envoyant en quelque sorte des messages pour le futur.

### ***9.3.3 L'homme et l'objet sont différents***

En opposition aux objets l'homme possède des caractéristiques assez singulières.

Ainsi nous pouvons dire de l'homme que tel je me conçois tel je suis en partie, j'ai un inconscient, je me projette dans le futur, j'ai des souvenirs, je suis une conscience qui se

---

<sup>574</sup> Marcelo Vitali-Rosati, *Égarements. Amour, mort et identité numériques*, Hermann, 2014.

dépasse, je peux me parler à mon moi futur, je peux me lancer dans un projet d'écriture de moi, je peux dans un présent distendu me faire un récit de moi à moi-même.

L'objet ne cherche rien, ne désire rien, n'est pas face à une situation quand bien même c'est une machine intelligente. Il n'a aucune volonté propre, et encore quand on lui attribue comme volonté sous-jacente à son existence et à son action, celle de ses concepteurs ou utilisateurs il paraît plus juste de dire que nous lui attribuons une volonté dans un sens métaphorique.

### ***9.3.4 Soi kaléidoscopique***

Nous disposons de beaucoup de traces. Nous nous demandons souvent ce que nous devons faire de toutes ces photos et vidéos, de ces fichiers. Car les traces que sont les photos numériques restent contrairement aux photographies qui étaient prises en moins grand nombre et de bien moins bonne qualité. Nous nous interrogeons aussi sur le fait de supprimer ou non les fichiers pour le travail qui restent presque pour une quasi-éternité sur le disque de l'ordinateur plus ou moins sous nos yeux.

Surtout avec les réseaux sociaux qui nous attirent tant pour tout un ensemble de raisons sociales et émotionnelles, nous nous trouvons à consulter des photographies de nous prises il y a des années, que nous sommes plus heureux ou malheureux de voir. Cela nous rappelle nos comportements les plus lâches, les plus stupides, qui nous fûmes et que nous ne voulons plus être et avions en grande partie réussi à ne plus être.

Nous faisons défiler devant nos yeux notre vie, en tout cas des fragments de celle-ci dans un ordre plus ou moins chronologique.

Parfois se crée un sentiment de vertige devant ces traces qui nous montrent nos actions si dispersées, des pans de notre identité oubliée, qui s'affrontent ... Car dans le cas du journal intime, nous nous créons et nous saisissons de nous-mêmes, car nous déclinons, écrivons notre identité, son mouvement suivant l'ordre passé-présent. Le numérique en général et les réseaux sociaux en particulier nous mettent face à un kaléidoscope de facettes de notre personne. Et nous n'intégrons pas ces tensions, car nous pouvons en arriver à ne pas réussir à faire sens de tout cela comme l'ont montré Serena Ciranna et Arianne Mayer. Nous pourrions alors accepter une vision plus kaléidoscopique du soi.

## 9.4 Difficulté du récit de soi en ligne

### 9.4.1 Des soi épisodiques

Serena Ciranna dans sa thèse écrit que produire un récit stable de sa vie est difficile sur la toile et de fait devient sur l'internet beaucoup moins répandu, bien que les moyens de « broadcaster » (produire et enregistrer et publier) notre vie personnelle soient à notre disposition. Les possibilités de fragmenter les récits de vie sont préférées par les réseaux sociaux à la capacité de faire un récit continu de son existence. L'information est dispersée entre les divers points de la toile.

Les réseaux sociaux numériques mettent en lieu et place d'une intrigue un flot très important de posts, recouvrant l'identité narrative, la narration de notre existence, devant celle-ci une masse immense d'images multiples de nous-mêmes la recouvre, la dissimule<sup>575</sup>.

Si on entend narration comme performance ou récit visuel ou mise en chiffre de soi, il y a d'après Serena Ciranna une explosion des narrations de soi sur le web. Il reste grâce au web des traces numériques plus robustes que les souvenirs psychologiques stockés dans l'esprit humain, et celles-ci créent des identités algorithmiques. Ces traces amènent à un rapport à soi de type épisodique par lequel Galen Strawson (2004), « entend (...) la conscience de la discontinuité entre le moi présent et le moi passé. »<sup>576</sup>. Nous ne voyons plus vraiment notre existence comme des moments qui s'écoulent les uns après les autres baignant et formant le même flux, mais plutôt comme une existence déchirée de moments épars.

### 9.4.2 Le poème

Ariane Mayer dans sa thèse avance le fait que le récit de soi ne fait pas nécessairement comme le pense Ricoeur sur une mode en quelque sorte romanesque.

---

<sup>575</sup> Serena Ciranna, *L'autre moi numérique. Les objectivations des usagers en ligne*, [L]et l'émergence d'une identité personnelle épisodique, p. 11, École doctorale de l'EHESS, Institut Jean Nicod (ENS-CNRS-EHESS), Thèse de Philosophie.

<sup>576</sup> Serena Ciranna, *L'autre moi numérique*, op. cit.

Strawson a rendu possible l'imagination de divers types de lecture de soi sur le plan psychologique. En effet, la conscience ne se lit sur la durée pas seulement sur le modèle du récit.

Sur le plan éthique, d'autres genres de grilles d'interprétations permettent aussi d'évaluer notre vie sur le plan moral. Les analyses de Strawson ont eu comme grand mérite le fait d'avancer que pour qu'existe une personne pleinement consciente d'elle-même, pour qu'existe un sujet éthiquement juste et en pleine responsabilité il n'y a pas de nécessité que celui-ci considère et voit sa vie dans sa totalité, qu'il en fasse « une continuité romanesque »<sup>577</sup>.

Arianne Mayer va illustrer cela à partir de quelques cas.

Ricoeur paraît considérer principalement, si ce n'est uniquement, le roman linéaire dans sa réflexion sur le « récit ». Le roman apparaît en certaines périodes effectivement comme le modèle type pour lire, pour interpréter nos existences. Don Quichotte et Madame Bovary en sont les exemples les plus canoniques.

Leurs destinées sont les reflets de l'influence des romans d'aventure ou des romans sentimentaux sur la grille de lecture de sa vie, sur la personne que nous sommes au cours de notre existence. L'œuvre de Cervantès et celle de Flaubert sont également probablement liées à une vision du monde plutôt axée sur l'individu. Plus précisément sur un individu qui décide de ses actions et les maîtrise dans leur réalisation, actions qui vont lui permettre de bâtir son identité, à travers lesquelles il se construit. La vie dans sa dimension éthique dans le cadre de cette littérature semble être linéaire, des étapes paraissent la baliser, l'initiation, le mariage et autres événements en rendent visibles l'avancée et les succès du protagoniste.

Mayer pense qu'en d'autres lieux et en d'autres temps la vie humaine a été mieux décrite par d'autres types de littérature. Le théâtre notamment peut servir de grille d'interprétation de l'identité de la personne, en définissant l'individu à l'aide du rôle joué par celui-ci au sein d'un ensemble. Shakespeare en est un excellent exemple, car il a permis une interprétation du sujet en mettant en abîme l'existence à l'image d'une pièce de théâtre<sup>578</sup>.

D'après Mayer il y a une différence considérable entre l'interprétation et la compréhension de la vie à partir du théâtre et cette même interprétation à l'aide du paradigme du roman.

---

<sup>577</sup> Ibid., p. 398.

<sup>578</sup> Ariane Mayer, op. cit.



La tirade de Jacques dans *Comme il vous plaira* (II, 5)<sup>579</sup> illustre parfaitement cela en que n'est pas abordée la problématique d'une quête, est bien plutôt mis en avant des parcelles d'actes qui se juxtaposent, chacun coïncidant avec une période de la vie. L'individu ne reçoit et crée son identité à partir de certains actes qu'il effectue, au contraire il se comprend à travers les archétypes qu'il va jouer. Chaque rôle qu'il joue lui dit un peu qui il est bien que les rôles soient très divers. Ainsi du point de vue du déroulement temporel de l'action nous ne nous déplaçons pas en ligne droite, mais nous faisons un cercle où la dernière période de la vie rejoint la première, première période où nous subissons l'oubli et où nous sont dérobées toutes les choses que nous avons pu posséder dans les âges précédents.

Le personnage explique Mayer revêt son rôle comme d'un habit : il « s'habille puis se dévêt à la manière d'un costume : « l'écolier », « le soldat », « le juge », « le Pantalon » »<sup>580</sup>.

Dans *Les lois* Platon avait lui aussi une représentation théâtrale de l'existence, de même Plotin dans le traité 47 des *Ennéades*. Plotin avance le fait qu'à tout homme la providence appose un rôle dans un drame cosmique harmonieux des frictions des contraires de l'univers.

Sont des masques qui ne durent qu'un temps les émotions et l'expression de ces émotions ; masques qui n'ont finalement aucun impact sur l'âme de l'homme c'est-à-dire sur son intériorité.<sup>581</sup> La conception théâtrale de la vie est tout aussi fructueuse selon Mayer que celle venant du roman linéaire ou de l'épisode de Strawson. La philosophe a mis en avant un lien fort entre une grille herméneutique de soi et un contexte épistémologique la recouvrant et donc « entre les mots et les choses, entre soi et l'autre, entre subjectivité et vérité. »<sup>582</sup>.

Arianne Mayer dans sa thèse avance l'hypothèse que le poème peut servir de façon adéquate dans l'environnement numérique de modèle herméneutique de soi. Mayer démontre l'inutilité d'une histoire pour l'existence d'un sujet, ni fil reliant les événements passés de la vie d'un individu où avenir dans lequel ce sujet s'imagine. La construction d'une image de soi comme personnage est elle aussi superflue. Ce qui est suffisant selon Mayer est l'existence d'un regard qui rassemble la multiplicité de l'expérience « en un point de vue »<sup>583</sup>. Google Poetics qui génère de la poésie en est un excellent exemple selon la philosophe<sup>584</sup>.

---

<sup>579</sup> William Shakespeare, *Comme il vous plaira*, 1623, Pagnerre, libraire-éditeur, 1861.

<sup>580</sup> Ariane Mayer, op. cit.

<sup>581</sup> Plotin, *Ennéades*, Traité 47 (ou chapitre III livre 2), « De la providence », trad. M.-N. Bouillet, L'Hachette, Paris, Hachette, 1857-1861.

<sup>582</sup> Ibid.

<sup>583</sup> Plotin, *Ennéades*, op. cit.

<sup>584</sup> Ibid.

Il s'agit d'un être qui diffère continuellement de lui-même, dans son rapport à soi-même. Il s'agit d'un moi semblable à une captation d'image comme lors d'une photographie d'un groupe d'informations, de points représentant chacun une perception ou une unité langagière dit Arianne Mayer<sup>585</sup>. Se percevoir soi-même dans ce cas met en lumière l'action d'un soi qui tisse ensemble les perceptions du présent selon une certaine logique. Cette façon de se lire soi-même peut découler de la poésie générative et de la création numérique.<sup>586</sup>

Le poème toujours selon Arianne Mayer présente des caractéristiques communes avec l'écrit numérique : polysémie, intrication des mots et des sons, renvois multiples

En outre dans un poème les signifiés sont multiples et les « espaces sensoriels dans lesquels ils s'incarnent »<sup>587</sup> le sont aussi d'après le professeur David Gullentop<sup>588</sup>.

Le poème diffère aussi souvent du roman de par son organisation. Il s'agit de l'« ordre non linéaire, non narratif et non univoquement référentiel »<sup>589</sup> du poème.

D'après Mayer, des sons et des images porteurs tous les deux de sens se mêlent sans arrêt au sens du mot, au sens de la phrase, donnant naissance à une perception nouvelle du texte écrit<sup>590</sup>.

D'où la nécessité selon Mayer d'une herméneutique particulière : il vaut mieux pour comprendre véritablement le poème plutôt essayer de rassembler les sens de son matériau dans une « articulation »<sup>591</sup> vers une « une orientation commune »<sup>592</sup> que d'unifier ce matériau.

### ***9.4.3 Les réseaux sociaux pour se motiver, pour orienter son action***

Les humains sont très fortement tentés d'ouvrir les réseaux sociaux pour les consulter, car cela est si facile, si agréable du fait du besoin humain de voir donc d'une certaine façon d'être avec d'autres humains. Cela est si agréable aussi de voir des visages aimés. Nous sommes happés et il est difficile de se concentrer sur un ou plusieurs projets qui n'incluent pas les êtres

---

<sup>585</sup> Ibid.

<sup>586</sup> Ibid., p. 402.

<sup>587</sup> Ibid., p. 403.

<sup>588</sup> Ibid., p. 403.

<sup>589</sup> David Gullentops, *Poétique du lisuel*, Paris, édition Paris-Méditerranée, 2001, p. 147.

<sup>590</sup> Ibid., p. 404.

<sup>591</sup> Ibid.

<sup>592</sup> Ibid.

aimés présents sur nos réseaux sociaux. Ou bien il s'agit d'objectifs que nous essayons d'atteindre et nous disons alors ces objectifs sur les réseaux sociaux pour être liés, forcés à cela. Nous pouvons néanmoins penser que les projets les plus massifs en quelque sorte sont malgré tout le fait d'individus très déterminés, qui les auraient probablement accomplis sans les réseaux sociaux.

#### ***9.4.4 La continuité avec le soi futur « future self continuity »***

David Berry écrit que pour nous libérer d'habitudes néfastes, de comportements délétères que nous avons au présent nous devons avoir recours à une pensée de qui nous serons, c'est-à-dire à notre « soi futur ». Cela signifie que nous devons considérer que nous sommes en train d'exercer un dommage moral sur un soi futur ou de le traiter sans assez de considération de mal plus précisément de mal traiter la continuité du soi futur (« *future self continuity* ») (Tugend, 2012).<sup>593 594</sup> (traduction Matthieu Cotteret)

Les données permettent-elles ou permettront-elles à l'individu d'avoir un plus grand souci de soi (on pense ici aux réflexions de Michel Foucault), de devenir un peu plus celui qu'il est, de devenir un peu plus celui qu'il veut devenir ? Lui permettront-elles aussi parallèlement de ne pas trop devenir celui qu'il ne veut pas devenir ?

#### ***9.4.5 Quels seraient les signes visibles d'une meilleure connaissance de soi chez un individu ?***

Ce pourrait être les déclarations verbales de l'individu, de ses professeurs, qui notent un changement de ses performances, de son conjoint, de sa famille, de ses amis. Ce peut être aussi un changement de son comportement, de la façon de s'adresser à lui-même.

---

<sup>593</sup> David M Berry, *Life in Code and Software/Introduction*, Life in Code and Software, open university press, living books, edited by David M. Berry, 2012, [http://www.livingbooksaboutlife.org/books/Life\\_in\\_Code\\_and\\_Software/Introduction](http://www.livingbooksaboutlife.org/books/Life_in_Code_and_Software/Introduction), ISBN: 978-1-60785-283-4

<sup>594</sup>Alina Tugend, "Bad Habits ? My Future Self Will Deal With That", New York Times, 24 février 2012.

En outre cela pourrait se voir par ses publications sur les réseaux sociaux, par le début de l'écriture d'un journal intime ou bien par des changements inexplicables par d'autres facteurs que la meilleure connaissance de soi ? Gardons cependant à l'esprit que cette connaissance peut se faire plus ou moins consciemment et que le contexte de découverte de cette connaissance peut ensuite être renié par l'inconscient de l'individu : j'ai toujours su que je fonctionnais comme ceci, alors qu'il ne semble avoir pris connaissance de ce fonctionnement que depuis deux jours, ou deux semaines ...

#### ***9.4.6 Un grand carnet intime***

L'ordinateur peut-il être vu comme un grand carnet interne au lieu de carnet intime ? Comme un carnet thématique ou chronologique ? Nous pouvons répondre plutôt par l'affirmative, car tous les fichiers y sont rangés selon un ordre et on peut varier les points de vue sur ces mêmes fichiers en les faisant apparaître selon les mots présents en leur sein, selon leur taille, selon leur date de dernière modification... Cela donne une capacité très intéressante qui est celle de voir les points communs et les différences entre fichiers.

L'ordinateur peut être un miroir, son écran une entité sur laquelle s'affiche ce qu'on veut voir. C'est un miroir partiel de notre psyché, il peut nous attirer, nous happer. Les signes s'affichant à l'écran répondent, viennent des signes de nos mains sur la souris et sur le clavier. L'ordinateur peut être une fenêtre fermée ou bien ouverte, ou, ce qui est le plus souvent le cas, comme une fenêtre partiellement ouverte.

Nous avons quelques fois en nous promenant dans notre ordinateur le sentiment d'être à l'intérieur de notre psyché. Parfois l'ordinateur peut même nous donner un sentiment d'existence, en tout cas exacerber ce sentiment d'existence. Mais s'il faut garder en tête que nous ne nous sommes jamais aussi vus aussi précisément sur certains points grâce à l'ordinateur, sur d'autres points nous sommes aussi mal vus à cause de lui.

Mais nous n'avons pas seulement un usage centré sur nos dossiers, nos images et autres sur l'ordinateur. Nous employons un temps important de notre vie numérique à consulter les réseaux sociaux numériques. Sur les réseaux sociaux nous attestons de notre force, bonheur, grandeur, originalité, nous montrons cela à d'autres sujets plus ou moins choisis par nos soins. Et en leur montrant cela, nous nous montrons en fait cette chose à nous-mêmes.

Cela est d'une grande importance, car interagir avec autrui, qu'il soit plus ou moins autre et que nous le considérons plus ou moins autre, nous constitue. L'échange avec autrui est une clé, repose sur une sorte de pacte plus ou moins tacite.

#### **9.4.7 *Le soi***

À la lumière de cet ensemble de difficultés ne devrait-on pas plutôt penser le soi sur le mode de l'activation-désactivation ? Peut-être des exercices spirituels, des techniques de soi foucauldienne pourraient être de parler à nos sois potentiels. Il serait potentiellement bénéfique d'imaginer que nos sentiments, tendances, valeurs, méthodes de raisonnement, croyances contradictoires qui se battent en notre sein correspondent à différents modules en nous-mêmes. Cela permettrait une meilleure compréhension des personnalités multiples.

Nous devons garder à l'esprit que reste ouverte la question de savoir si un soi est un module de l'esprit.

Il faudrait en outre plus prendre en compte l'action de se parler à soi-même, de se dépasser soi-même, d'être dans le temps. Car bien de nos actes relèvent de ces domaines.

Nous pouvons penser le soi comme une maison.

Nous mettons dans nos échanges plus ou moins consciemment des messages plus ou moins cachés à nous même et/ou aux autres.

Nous pouvons nous représenter notre esprit comme un fichier Word en changement quasi constant, comme un ensemble de fichiers, comme un ensemble de sessions Firefox de surf sur internet. Nous pourrions voir notre construction personnelle, nos échanges, à la lumière d'un échange entre le même et le différent (différent-même-différent).

On se construit en remplaçant des briques de nous-mêmes par d'autres briques, d'autres formes, d'autres couleurs, d'autre matériaux, voire parfois même par des roues. La réputation est très importante sur les réseaux sociaux. Le caractère de rapidité des messages ainsi que la facilité pour l'individu B de dire à l'individu C ce qu'il pense de A font une réputation en perpétuelle évolution.

#### **9.4.8 *Limites du transhumanisme, du posthumanisme***

### ***a) Caractérisation du transhumanisme, du posthumanisme***

Le transhumanisme et le posthumanisme sont deux courants de pensée très connus. Dans les deux cas il s'agit de dépasser l'humain notamment à l'aide des technologies informatiques, numériques, de biologie de synthèse. Il semblerait que la différence principale entre les deux réside en ce qu'un courant désire que l'être qui existera après l'homme garde des caractéristiques qui font notre humanité en les exprimant finalement au plus haut et l'autre mouvement pense que cet être ne sera ou ne devra plus être humain en quoi que ce soit. Pour illustrer ces deux courants, nous pensons ici à un des cas les plus représentatifs aussi bien du transhumanisme que du posthumanisme avec l'exemple des organoïdes où des chercheurs essaient de former un tout composé de matières plastiques, métalliques et autres qu'on ne retrouve pas en si grande quantité et en si grande proportion dans un corps biologique sur terre avec de la matière vivante biologique pour en faire un être unifié vivant et fonctionnel. L'idée de télécharger, plus précisément de décharger, de déposer, notre cerveau dans un ordinateur est elle aussi un des buts majeurs de ces deux courants. De nombreuses difficultés logiques, théoriques, épistémologiques et d'ordre pratique questionnent fortement ces projets. Le cerveau humain est loin d'être compris dans son entièreté, la pensée humaine se fait aussi à travers notre système nerveux central, dans et par notre chair, ces deux mécanismes sont étudiés depuis assez peu de temps. Notre esprit semble apprendre à partir d'un nombre limité d'exemples contrairement à beaucoup d'intelligences artificielles. En outre, il semblerait que notre possibilité d'attribuer un sens aux informations et notre capacité à penser telle que nous le faisons, dépend de notre corps comme l'avait avancé le roboticien Hans Moravec. Les transhumanistes répondent en général à ces objections que nous pensions il y a quelques décennies qu'aucune intelligence artificielle ne battrait le champion du monde d'échecs, de go, ni ne serait capable de bien jouer au poker où la ruse, le bluff, la perception de la psychologie de l'adversaire sont plus importantes que dans les deux jeux précédents et la machine réussit à le faire. On peut estimer de façon assez schématique que deux camps existent chez les transhumanistes/posthumanistes ceux qui pensent que les machines reproduiront notre pensée et ceux qui pensent que celle-ci réfléchira différemment, mais aboutiront au même résultat, voire à de bien meilleurs résultats.

### ***b) Causes des croyances transhumanistes et posthumanistes***

Pourquoi ces deux mouvements ont développé ces pensées ? Nous estimons que les transhumanistes, posthumanistes développent ces positions, car ils croient que tout est dans la donnée, dans l'information et dans le calcul s'y appliquant. Les ordinateurs calculent, calculent de mieux en mieux, avec beaucoup moins d'erreurs que les humains, bien plus vite, parfois pour des coûts en énergie inférieurs, sur des masses de données de plus en plus grandes donc ils raisonnent mieux. Et puisqu'ils raisonnent mieux, il faut s'hybrider avec eux ou disparaître, car ils nous remplaceraient.

Pour les deux courants, résoudre un plus grand nombre de cas, où il y a des relations plus complexes est tout simplement un problème de puissance de calcul. Il semble que la pensée de nombreuses fois ne soit pas du calcul, croire que tout phénomène cognitif est information et calcul sur cette information revient à comme croire que tout est dans tel livre ou que tout est dans la physique newtonienne, c'est un dogme.

#### ***9.4.9 Un problème avec la conception de l'homme ?***

##### ***a) Les difficultés inhérentes à la conscience de soi humaine***

Un des défauts majeurs des réponses à ces questions difficiles venait d'une conception de l'homme comme une pure unité. Or et la philosophie nous l'a toujours dit, la conscience est un acte pas un être figé, elle se dépasse toujours elle-même, elle se transcende. La conscience de soi est cette chose assez particulière : elle est la conscience qu'elle a d'elle-même.

De plus la typologie de ce qu'on est, de ce qu'on fait avec les outils numériques serait peut-être plus fructueuse si le critère était le volontaire ou l'involontaire, l'ouverture à plusieurs récits, ce qui fait plus ou moins sens. L'homme peut s'ajouter quelque chose, on peut penser cela sans le penser sur le mode spatial où on ajoute un carton sur un autre carton, mais comme l'acquisition d'une compétence comme parler le chinois ou bien sur le modèle de notre capacité à réparer un moteur.

##### ***b) Développer et consulter des connaissances sur nous-mêmes rend plus indépendant***

Parfois développer et consulter des connaissances concernant notre propre personne peut nous aider à reprendre le contrôle sur nous-mêmes.

Ainsi Granjon Nikolski et Pharabod expliquent que pour les adeptes du *quantified self* « cette manière de prendre connaissance de sa personne permet de reprendre le contrôle sur soi »<sup>595</sup>.

Quantifier devient une démarche qui apporte des évidences en faveur d'intuitions de la vie quotidienne ou de telle ou telle théorie physiologique autant qu'un moyen de se diriger soi-même<sup>596</sup>.

Le soi quantifié permet une émancipation de la culture néolibérale, de la culture du big data. Les personnes de ce mouvement lorsqu'ils s'engagent activement dans le questionnement de leurs données font de celui-ci un mouvement nourricier en même temps que contestataire des données de masse (« *big data* »)<sup>597</sup>.

Ce mouvement avec d'autres facteurs redéfinit la culture du big data car même s'il permet une reproduction de cette culture il s'en extrait avec force en même temps.

Les adeptes du soi quantifié interrogeant leurs data, le processus de quantification, de corrélations des données, tentent de naviguer, d'amener un sens au monde qui semblent n'être plus fait que de données<sup>598 599</sup>.

### ***c) La visualisation des données grâce à l'informatique***

Une nouvelle étape dans la réflexion : la visualisation selon Dominique Cardon. Face aux déluges de données, le sociologue estime que les graphes, c'est-à-dire des représentations graphiques de liens reliant divers points, permettent de mieux voir les données, de mieux les voir circuler, de trouver par nous-mêmes les interprétations ou les esquisses d'interprétation de ces données. Les données numériques ont de plus en plus été représentées par des graphes. La visualisation s'est insérée entre la trace et l'acte d'interprétation du chercheur en sciences

---

<sup>595</sup> Fabien Granjon, Véra Nikolski, Anne-Sylvie Pharabod, « Métriques de Soi et Self-Tracking Une nouvelle culture de soi à l'ère du numérique et de la modernité réflexive », *Recherches en communication*, n° 36, 2011, pp. 13-26.

<sup>596</sup> Ibid.

<sup>597</sup> Tamar Sharon, Dorien Zandbergen, "From data fetishism to quantifying selves : Self-tracking practices and the other values of data", *New Media & Society*, 2016, pp. 1695-1709.

<sup>598</sup> Tamar Sharon, Dorien Zandbergen, Ibid.

<sup>599</sup> Christophe Bèzes, Maria Mercanti-Guérin, « Stratégies d'acquisition des GAFAM : derrière le contrôle des technologies, celui des corps. Une analyse inspirée par Michel Foucault », *Management Avenir*, vol. 125, no 5, 2021, pp. 45-67.



sociales. Cela a permis de se protéger du déluge des big data en voyant réellement les traces, leur caractère dispersé, désordonné, de voir la force des liens entre ces données. Et ce moment a donc permis de ne pas attendre passivement une explication des algorithmes s'exerçant sur les données<sup>600</sup>.

- Ce nouveau mode d'analyse est peut-être très adapté à l'analyse du sujet, le sujet humain et ces représentations visuelles étant tous deux impactés fortement par le numérique.

Le numérique nous présente aussi un autre kaléidoscopique.

Surgit une interrogation quant à la possibilité de lui appliquer ce que nous essayons de nous appliquer dans notre ressaisissement de nous-mêmes. On peut craindre l'arrivée d'une baisse du sentiment d'une altérité en nous-mêmes avec les logiques de groupe exacerbées par les réseaux. Logiques qui non seulement figent l'identité de l'individu, mais finissent dans le groupe par ne créer que des clones, l'identité de l'individu se résumant à celle prônée et acceptée par le groupe.

#### ***d) La solution de Simondon***

Gibert Simondon propose que la technique doit être comprise comme appartenant à la culture pour qu'ainsi l'individu puisse utiliser de façon réellement libre la technique<sup>601</sup>.

Les gens s'emparent peu dans leur vie personnelle des possibilités de visualisation multiples de l'internet, des recherches avancées et des multiples points de vue sur leurs écrits, de la quantification, n'ont pas de protocoles d'usage des outils numériques, consultent peu leurs métadonnées ...

La technique est souvent l'impensée de la culture moderne voire même de la culture de façon générale. Or la technique nous donne à voir comme le disent Jean-Hughes Barthélémy et Bernard Stiegler. Nous ne voyons pas d'une façon totalement pure à laquelle ensuite nous rajouterions un microscope électronique, une longue vue, un télescope spatial, et maintenant un télescope spatial dont les données sont interprétées par de très puissants algorithmes qui nous donnent des cartes du ciel lisibles, interprétables, compréhensibles par nos esprits humains.

---

<sup>600</sup> Dominique Cardon, « Regarder les données », *Multitudes*, 2012/2, n° 49, pp. 138-142.

<sup>601</sup> Gilbert Simondon, *Du mode d'existence des objets techniques*, « Analyses et raisons », Aubier, 1958.

### *e) Nature des données personnelles*

Nous sommes amenés à nous demander si les données personnelles sont de assemblages de propriétés (« *bundle theory* ») attribuées justement ou injustement à Hume qui sont censés nous constituer.

Nous pouvons ainsi nous demander si nous laissons des parts réelles de nous-mêmes sur l'internet. Et si nous répondons à cela par l'affirmative surgit une interrogation quant à la manière dont de simples traces peuvent nous constituer. Nous devons alors modifier la définition du concept de trace. Nous devons lui donner un poids ontologique plus important que celui d'un simple signal amenant dans notre mémoire de façon contingente un concept, un souvenir, une émotion. De ce fait nous devons essayer d'imaginer dans quelle catégorie nous pouvons mettre le concept de trace. Il est cependant possible de penser que ce concept est une catégorie première ontologiquement. Nous devons alors comprendre le soi comme un être dispositionnel.

Nous devons le comprendre comme agi par ses traces personnelles. Bien sûr il est alors nécessaire de voir la cohérence de cette position avec les théories portant sur la substance de la subjectivisation. Nous pensons que l'examen des métaphores du sujet sur ses outils numériques pourrait aider à clarifier notre relation avec nos traces numériques.

Cela implique aussi la nature de nos échanges avec autrui sur les réseaux sociaux. Celle des données stockées volontairement sur nous-mêmes, que nous avons retravaillées de façon à les inclure dans un récit de soi.

Nous émettons ici l'hypothèse que la réponse à cette question se trouve probablement dans un examen plus poussé de la nature de nos souvenirs, notamment de nos faux souvenirs, de nos souvenirs refoulés, mais aussi en scrutant plus précisément l'essence de nos fiertés de nos d'accomplissements passés.

Nous pensons que certains conseils non seulement théoriques, mais aussi appliqués, opératifs seront très probablement dérivables de notre réflexion dû au fait que ce qu'on est, et ce qu'on pense être notamment avec la mémoire autobiographique sont des déterminants majeurs de la façon dont notre psychisme fonctionne et des actions que nous allons entreprendre.

## CONCLUSION DE LA QUATRIÈME PARTIE

Nous avons porté notre intérêt sur des problèmes qui surviennent dans notre rapport à nous-mêmes et à autrui du fait que notre conception de nous-mêmes présente certains défauts.

Nous avons pu voir un ensemble de pratiques qui semblent potentiellement intéressantes pour un autre usage des outils de numérique. Ainsi nous nous sommes intéressés à la nécessité de ralentir notre usage du numérique ainsi qu'aux processus qui pourraient permettre de réaliser cette attitude plus fructueuse vis-à-vis de la numérisphère. Puis nous avons abordé la question de l'école à l'heure du numérique, avec le jeu du robot, nous avons aussi abordé ce qui apparaissait comme étant les caractères essentiels que devaient garder les lieux d'enseignement particulièrement quand ils sont questionnés par le numérique.

Nous nous sommes ensuite penchés sur ce que pourraient être des pratiques plus vertueuses du numérique, nous avons porté notre réflexion notamment sur les moyens d'amener l'utilisateur vers plus d'interactions hors ligne, vers une plus grande ouverture d'esprit, et sur les manières de limiter voire de faire diminuer l'extrémisme, ainsi qu'au droit au déréférencement. Dans cet esprit nous avons proposé un jeu qui nous semble intéressant en ce qu'il met en lumière la force des conditionnements communautaires sur internet. Nous avons porté ensuite notre attention sur la possibilité formidable offerte par le numérique de permettre des identités multiples avec des canaux multiples pour sortir de la communauté politique, religieuse, culturelle, de pairs du collège, du lycée.

Nous avons éclairé le caractère formaté des échanges numériques en favorisant les films, clips, chansons qui permettraient un recul critique sur les phénomènes numériques. Nous avons en outre proposé pour mieux investiguer la numérisphère de plus modéliser ce domaine de l'activité humaine et d'enregistrer les phénomènes qui s'y déroulent quand bien même nous n'avons pas encore dans certains cas les modèles pour faire sens des données et des

informations enregistrées actuellement. Nous avons procédé à une légère mise en garde contre des plateformes éthiques trop bien conçues, qui rendent le bon et le nuisible trop visibles.

Nous nous sommes ensuite interrogés sur la question de la protection des données personnelles. Nous avons exposé quelques pistes en faveur d'un internet qui capterait moins l'attention des utilisateurs, notamment avec la possibilité pour l'utilisateur de paramétrer lui-même pour son compte les réseaux sociaux qu'il utilise. Le cas du cyberharcèlement a ensuite été abordé ainsi que des solutions pouvant le combattre. La piste d'un internet plus résilient a été examinée, ainsi qu'un jeu de sensibilisation à notre tendance à disperser à tout va nos données personnelles. Nous nous sommes ensuite penchés sur un dispositif existant visant à limiter l'usage des écrans.

Dans un deuxième temps nous avons abordé la question d'une nouvelle vision de soi-même qu'amenait le numérique. Nous avons proposé des gestes vertueux à insérer dans nos comportements numériques en devenant acteur de nos gestes numériques, en développant et consultant des connaissances sur nous-mêmes.

Nous avons développé une caractérisation plus précise des données personnelles, notamment dans la recherche de causes pour soi et pour autrui dans le cadre de la pratique du soi quantifié lorsque nous disposons de nombreuses statistiques sur nous-mêmes sur nos écrans. Cette gestion de soi-même nous a amenés à nous interroger sur la nouvelle identité que créait la numérisphère.

Ainsi nous nous sommes penchés sur différentes conceptions de cette identité en nous interrogeant sur l'idée d'une identité algorithmique qui devrait être pondérée par des outils narratifs (« *narrative tools* »), sur les dangers du soi statistique. Nous avons ensuite abordé les solutions de Lifton et Turkle selon Tonks où les ordinateurs sont conçus comme une base pour donner naissance à un soi protéine. Nous nous sommes ensuite penchés sur le soi dialogique, sur la différence entre l'homme et l'objet et la nature du soi kaléidoscopique.

Nous nous sommes également intéressés aux difficultés du récit de soi en ligne. Ce qui nous a amenés à nous pencher sur l'idée des soi épisodiques de Galen Strawson mis en lumière de façon très intéressante par Serena Ciranna. Ensuite nous nous sommes penchés sur une deuxième conception très pertinente elle aussi de l'individu au temps du numérique avec l'usage du poème et du rôle théâtral mis en avant par Arianne Mayer.

Nous nous sommes interrogés sur la continuité avec le soi futur (« *future self continuity* »), sur ce que seraient les signes visibles d'une meilleure connaissance de soi chez un individu.

Nous avons enfin abordé les concepts de grand carnet intime, les conceptions du soi, les limites du transhumanisme, du posthumanisme ainsi que les techniques de soi.

Ces réflexions et idées concernant la numérisphère nous ont amenés en retour à une conception plus précise du numérique.

## CONCLUSION GÉNÉRALE

Nous avons pu voir dans une première partie les caractéristiques et conséquences de la révolution numérique, aussi bien au niveau de l'information que des domaines régaliens, aussi bien au niveau de la société qu'au niveau de l'individu.

Nous avons pu montrer que le passage au numérique est celui d'un passage d'une société industrielle à une société de l'information. Ce mouvement est réellement une évolution majeure de la civilisation humaine. Le numérique change profondément comment nous nous organisons et produisons des biens, échangeons des informations, comment nous transmettons la connaissance et profitons de nos temps de loisir.

Nous avons vu dans notre premier chapitre les origines du numérique puis nous avons abordé dans un deuxième mouvement de ce premier temps les caractéristiques de la révolution de l'information, enfin nous avons porté notre regard sur la structure en réseau de l'internet. Dans le deuxième temps de cette première partie de notre thèse, nous avons analysé la manière dont la révolution numérique a changé la façon dont fonctionne notre société sur de très nombreux points. Nous avons ensuite décrit plus précisément les changements que le numérique opère sur l'individu. Nous avons effectué une explication de l'origine des effets du numérique sur l'individu. Nous avons mis en lumière les affrontements et les extrémisations de la numérisphère, l'impact des phénomènes numériques sur l'attention, le phénomène de l'e-réputation ainsi que le fait que nous nous exprimons de plus en plus. Nous nous sommes intéressés à l'ensemble des oublis concernant le numérique et venant du numérique. Nous avons examiné la puissance du numérique et les croyances qu'elle engendre, la modification du temps et de l'espace découlant de l'existence de la numérisphère, les peurs de certains phénomènes numériques, la jungle informationnelle et la nature de nouvelles pratiques dues au numérique.

Cela nous a amenés à examiner le numérique sous l'angle de la réception et de l'émission d'informations.

Dans la deuxième partie de notre travail, nous avons étudié l'impact que les technologies numériques ont sur nos relations avec nous-mêmes. Nous avons abordé dans un premier temps la situation précédant le numérique. Nous avons mis la lumière sur la connaissance de soi ainsi que sur les difficultés de cette connaissance, notamment due aux caractéristiques de la conscience humaine. Nous avons ensuite étudié les différentes façons générales de se connaître. Nous nous sommes penchés sur le récit de soi en général. Nous avons porté notre regard sur le journal intime en ce qu'il permet de mieux se souvenir de mieux se comprendre. Nous avons ensuite abordé les autres façons de se connaître ainsi que le phénomène du mensonge à soi-même. Nous avons examiné une vue qui permet de clarifier la problématique de la connaissance de soi avec la théorie du soi épistémologique de Karl Popper décrit par Alain Firode. Nous avons rappelé la position de Corbi qui met une limite entre la connaissance de soi et la possibilité d'agir d'après cette amélioration de notre connaissance de nous-mêmes. Nous avons examiné la mémoire en nous appuyant sur Bergson et les avancées en psychologie concernant le concept de mémoire personnelle, celui de mémoire épisodique et celui de la mémoire sémantique ainsi qu'ensuite la différence entre la mémoire humaine et la mémoire de l'ordinateur. Nous avons notamment vu le lien entre une perturbation de la mémoire et une perturbation du soi chez les personnes souffrant de troubles de la mémoire. La mémoire et le futur ont été au centre de notre attention, car planifier permet de mieux se rappeler et donc de mieux agir, nous avons vu cependant qu'il n'y a pas d'élément probants en faveur de l'existence d'une mémoire du futur.

Nous avons abordé alors l'interdépendance entre trois entités c'est-à-dire le soi, les objectifs de l'individu, et la cohérence entre le soi et les souvenirs de l'individu. Puis nous avons abordé l'existence de plusieurs caractéristiques humaines importantes telles que le rapport au temps, le narcissisme et la complexité du soi humain.

Nous avons étudié dans un deuxième temps de cette deuxième partie la situation depuis le numérique. Nous avons vu dans un premier moment la connaissance et pratique de soi depuis le numérique. Nous nous sommes penchés sur la très grande sollicitation qu'exerce la numérisphère sur l'être humain, attaquant la rêverie, la tranquillité nécessaire aux enfants pour développer leur identité, en mettant à mal le sentiment de soi et l'empathie. Nous avons abordé les données numériques qui nous ont semblé capitales dans notre relation à la numérisphère

nous avons en particulier porté notre réflexion sur le soi quantifié, sa nature, ses limites, sa capacité à créer des narratifs de nos actions, de nos vies.

Nous avons enfin montré le changement de façon générale l'acceptation de l'altérité, et le phénomène du transfert psychologique depuis le numérique, ainsi que ses dangers. Nous avons aussi étudié plus précisément certains phénomènes négatifs de la numérisphère pour l'empathie et le transfert en nous appuyant notamment sur l'explication par l'identification projective.

Dans notre troisième partie, nous avons pu constater que les relations aux autres sont des processus très complexes chez l'être humain en abordant les différents types de relations interpersonnelles qui avaient cours avant le numérique. Nous avons porté notre attention sur ces mêmes relations humaines depuis le numérique.

Nous avons pu voir leur changement dans la découverte d'autrui, dans des échanges plutôt positifs avec autrui comme dans notre opposition à celui-ci que ce soit individuellement ou collectivement. Nous avons vu ensuite les effets que le numérique avait engendrés sur l'empathie et l'identification avec autrui : l'absence du corps, le caractère écrit du numérique, la mort de la véritable conversation, les contenus extrêmes mis en avant. Nous avons vu en quoi le caractère public des contenus, la bulle cognitive ainsi que le biais de confirmation de même paraissent changer nos échanges avec autrui. Nous avons identifié quelques liens causaux probables des réussites et des dysfonctionnements amenés par le numérique pour nos relations interpersonnelles dans ce troisième chapitre de notre travail.

Nous avons vu dans la quatrième et dernière partie de notre travail des pratiques qui paraissent posséder un potentiel intéressant pour un autre usage des outils du numérique. Nous sommes intéressés aux mécanismes pouvant permettre un ralentissement de notre pratique du numérique. Ensuite nous avons porté notre regard sur l'école à l'heure du numérique, avec le jeu du robot ; nous avons en outre abordé ce qui semblait être les caractères essentiels que devaient garder les lieux d'enseignement questionnés par le numérique. Nous nous sommes intéressés à de potentielles pratiques plus vertueuses du numérique, en portant notamment notre réflexion sur les moyens d'amener l'utilisateur vers plus d'interactions hors ligne, vers une plus grande ouverture d'esprit, sur les façons de limiter, de faire baisser les contenus extrêmes, nous avons aussi vu le droit au déréférencement. Dans ce but nous avons proposé un jeu qui nous semble pertinent, car qu'il met en lumière la force des conditionnements communautaires sur le web.



Nous nous sommes ensuite intéressés à la possibilité formidable du numérique de nous permettre des identités multiples avec des canaux multiples nous sortant de la communauté culturelle, ou de la communauté religieuse.

Nous avons aussi porté notre regard sur le caractère formaté des échanges numériques en favorisant les films, clips, chansons qui permettraient un recul critique sur les phénomènes numériques. Nous avons de plus proposé, afin de mieux étudier la numérisphère, de plus modéliser ce domaine des comportements humains et d'enregistrer ces phénomènes même si nous ne disposons pas pour l'instant dans certaines situations des modèles faisant sens des données et des informations enregistrées aujourd'hui.

Nous avons exposé quelques solutions pour un internet qui capterait moins l'attention des utilisateurs en permettant à l'utilisateur de paramétrer lui-même les réseaux sociaux qu'ils utilisent, ainsi que quelques pistes pouvant combattre le cyberharcèlement. Nous avons ensuite mis en lumière des solutions pour un internet plus résilient ainsi que pour une diminution du temps d'écran.

Nous avons abordé dans le deuxième temps de cette dernière partie la question d'une nouvelle vision de soi-même amenée par le numérique. Nous avons proposé des gestes vertueux à insérer dans nos comportements numériques pour devenir acteurs de notre vie numérique, pour mieux nous gérer, mieux nous gouverner, mieux nous connaître en développant une caractérisation plus précise des données personnelles notamment dans la recherche de causes pour soi et pour autrui. De ce fait nous nous sommes penchés sur les différentes conceptions de notre identité numérique en nous interrogeant sur l'idée d'une identité algorithmique qui devrait être pondérée par des outils narratifs (« *narrative tools* »). Nous avons alors étudié les solutions de Lifton et Turkle selon Tonks où les ordinateurs sont conçus comme une base pour donner naissance à un soi protéiforme. Nous avons porté notre attention sur le soi dialogique, sur la différence entre l'homme et l'objet et la nature du soi kaléidoscopique. Enfin nous nous sommes intéressés aux problèmes du récit de soi en ligne en nous penchant sur l'idée des soi épisodiques de Galen Strawson mis en lumière de façon très intéressante par Serena Ciranna, ainsi que sur la conception de l'individu à travers le poème et le rôle théâtral mis en avant par Arianne Mayer. Pour finir, nous nous sommes questionnés sur la continuité avec le soi futur ainsi que sur ce que pourraient être des signaux perceptibles d'une meilleure connaissance de soi du sujet. Nous avons porté notre attention sur l'idée d'un grand carnet intime, sur les conceptions du soi, les limites du transhumanisme, du posthumanisme ainsi que les techniques de soi. Nous pensons avoir pu en retour développer une vision d'une plus grande précision de la numérisphère à partir de ces réflexions et des concepts utilisés pour y répondre.



## **BIBLIOGRAPHIE**



1. Ouvrages

ABITEBOUL Serge, CATTAN Jean, *Nous sommes les réseaux sociaux*, Odile Jacob, Édition brochée, 7 septembre 2022.

BERGSON Henri, *Matière et mémoire*, 1896, Chapitre II, PUF, 1965.

BERRY David Michael, (ed.). *Life in code and software : Mediated life in a complex computational ecology*, Open Humanities Press, 2012.

BOYD Danah, *C'est compliqué : les vies numériques des adolescents*, Collection Les enfants du numérique, Caen, C&F éditions, 2016.

BRETON Philippe, PROULX Serge, *L'explosion de la communication, Paris, à l'aube du XXIe siècle*, Éditions du Boréal, 2006.

BROADBENT Stefana, FORESTIER Florian, KHAMASSI Mehdi, ZOLYNSKI Célia, *Pour une nouvelle culture de l'attention Que faire de ces réseaux sociaux qui nous épuisent ?*, Odile Jacobs, 17 avril 2024.

CONWAY Kathlyn, *Illness and the limits of expression*, Ann Arbor, University of Michigan Press, 2007.

DE M'UZAN Michel, *La bouche de l'inconscient*, Paris, Gallimard, 1994.

DENÉCÉ Éric, *Le nouveau contexte des échanges et ses règles cachées : information, stratégie et guerre économique*, L'Harmattan, Paris 2000.

DENNETT Daniel C, *Consciousness explained*, Boston, Little Brown and Co, 1991.

DORMEHL Luke, *The Formula : How Algorithms Solve all our Problems ... and Create More*, Random House, 3 Avril 2014.

DRAAISMA Douwe, *Metaphors of Memory : A History of Ideas about the Mind.*, Cambridge University Press, 2000.

DUBAR Claude, *La crise des identités. L'interprétation d'une mutation*, Presses universitaires de France, coll. « Lien social », Paris, 2000.

FERENCZI Sandor, *L'élasticité de la technique, O.C.*, t. III, 1928, Paris, Payot, 1982.

FIRODE Alain, *Théorie de l'esprit et pédagogie chez Karl Popper : le "seau" et le "projecteur"*, Paris, L'Harmattan, 2012.

FLOWER Linda, *The construction of negotiated meaning : a social cognitive theory of writing*, Southern Illinois University Press, Carbondale, 1994.

FOUCAULT Michel, *L'herméneutique du sujet. Cours au Collège de France. 1981- 1982.* Paris, Gallimard/Seuil., (Foucault, 2001a, p. 1032). (2001b).

GALANTER Eugene, PRIBRAM Karl H, MILLER George A, *Plans and the structure of behavior*, Holt, New York, 1960.

GOFFMAN Erving, *The presentation of self in everyday life*, Garden City, NY, 1959., Re ed 2002.

GULLENTOPS David, *Poétique du lisuel*, Paris, Paris-Méditerranée, 2001.

HERMANS Hubert Hermans, HERMANS -KONOPKA Agnieszka, *Dialogical self theory : positioning and counter- positioning in a globalizing society*, Cambridge University Press, 2010.

INSTITUTE OF MEDECINE (US), KALFOGLOU Andrea L, LEROY Lauren, MILLER WOLMAN Dianne, *Medicare laboratory payment policy: Now and in the future*, Washington National Academy Press, 2000.

JAMES William, *The Principles of Psychology (1890)*, Londres, Harvard University Press, 1981.

KERNBERG Otto, *Les troubles limites de la personnalité.*, 1975, Traduction par MARCELLI Daniel, Paris, Dunod, 1997.

KIERKEGAARD Soren, *Post-scriptum aux miettes philosophiques*, 1846, Paris, Gallimard, 1941.

KNAPP Mark L, HALL Judith A, HORGAN Terrence G, *Nonverbal communication in human interaction*, Boston, Wadsworth, 8e édition, 2013.

KOHUT Heinz, *Advances in self psychology*, International Universities Press, 1980.

LAING Ronald David, *Le moi divisé, De la santé mentale à la folie*, Stock, 1970.

LIFTON Robert Jay, *The protean self : Human resilience in an age of fragmentation*, Basic Books, 1993.

LYON David, *The culture of surveillance: Watching as a way of life*, Polity Press., 2018.

MARWICK Alice E, *Status Update : Celebrity, Publicity and Branding in the Social Media Age*, Yale University Press, 2013.

MC LUHAN Marshall, *Understanding media: The extensions of man*, MIT press, 1994.

MEAD George Herbert, *L'esprit, le soi et la société*, Paris, Puf, 1963.

MERCIER Hugo, *Pas né de la dernière pluie*, HumenSciences, 2022.

OATES Joyce Carol, *Journal 1973-1982*, Traduit de l'anglais (États-Unis) par Claude Seban, Éditions Points, 25 avril 2013.

ORNSTEIN Paul H, *The Search for the Self : selected writings 1978-1981 from Heinz Kohut*, 2. New York Universities Press, 1978.

PAGE Ruth E, *Stories and Social Media: Identities and Interaction*. 1. publ. Routledge Studies in Sociolinguistics 3, New York, Routledge, 2012.

PARISER Eli, *The filter bubble: What the Internet is hiding from you*, Penguin UK, 2011.

PLOTIN, *Ennéades*, Traité 47 (ou chapitre III livre 2), « De la providence », trad. M.-N. Bouillet, L Hachette, Paris, Hachette, 1857-1861.

POPPER Karl, *La connaissance objective*, Flammarion, Paris, 1991.

PROUST Marcel, *A la recherche du temps perdu*, « *Le Temps retrouvé* », Gallimard, 1942.

RICOEUR Paul, *Soi-même comme un autre*, Éditions du Seuil, Paris, 1990.

RODRIGUES Elizabeth, *Collecting Lives Critical Data Narrative as Modernist Aesthetic in Early Twentieth-Century*, University of Michigan Press, 2022.

ROSENFELD Kimberly, *Digital online culture, identity, and schooling in the twenty-first century*, Palgrave, 2015.

ROUSSEAU Jean-Jacques, *Les Confessions*. Paris, Folio Gallimard, 1973, livre cinquième, pp. 238-239.

SENNETT Richard, BERMAN Antoine, FOLKMAN Rebecca, *Les tyrannies de l'intimité*, 1979.

SHAKESPEARE William, *Comme il vous plaira*, 1623, Pagnerre libraire-éditeur, 1861.

SIMONDON Gilbert, *Du mode d'existence des objets techniques*, « *Analyses et raisons* », Aubier, 1958.



SKLOOT Floyd, *The night side: Chronic fatigue syndrome and seven years in the kingdom of the sick*, Brownsville, Story Line Press, 1996.

TAYLOR Charles, *The Malaise of modernity*, House of Anansi Press, 1991.

TISSERON Serge, *Fragments d'une psychanalyse empathique*, Albin Michel, janvier 2013.

TISSERON Serge, *L'intimité surexposée*, Paris, Ramsay, 2001, rééd Hachette 2003.

TISSERON Serge, TORDO Frédéric, *Comprendre et soigner l'homme connecté, Manuel de cyberpsychologie*, Psychothérapies, Dunod, 2021.

TURKLE Sherry trad. Elsa Petit, *Les yeux dans les yeux, Le pouvoir de la conversation à l'heure du numérique*, Domaine du possible, 2020.

TURKLE Sherry, *Life on the screen : Identity in the age of the internet*, Simon & Schuster, 1995.

VITALI-ROSATI Marcelo, *Égarements. Amour, mort et identité numériques*, Hermann, 2014.

VITANOVA Gergana, *Authoring the dialogical self: Gender, agency and language practices*, Dialogue Studies, John Benjamins Publishing Company, 2010.

WILLSON Michele A, *Technically together : Rethinking community within techno-society*, Peter Lang, 2006.

YAGELSKI Robert, *Writing as a Way of Being : Writing Instruction, Nonduality, and the Crisis of Sustainability*, Hampton Press, 2011.

YOUNG Nora, *The virtual self: How our digital lives are altering the world around us*. McClelland & Stewart, 2013.

## 2. Chapitres d'ouvrages collectifs

ASCH Solomon E, « Forming impressions of Personality. », In Mancuso (J.C.) (ed ) *Readings for a cognitive theory of Personality*, New York, Holt, Rinehart and Winston inc, 1970.

JALLAT F, HAENLEIN M, Développer un marketing en ligne, in *Le Marketeur*, Pearson Education, Paris, 2006., pp. 347-369.

PACHERIE E, L'empathie et ses degrés, in *L'Empathie*, dir Alain Berthoz, Gérard Jorland, Hors collection, Odile Jacob, 2004.

ROUDINESCO E, *Lacan*, sous la direction de Jean-Michel Rabaté, 2005.

EDGAR A, Personal identity and the massively multiplayer online world, in *Sport and Play in a Digital World*, Routledge, 2017, pp. 51-66.

TAP Pierre « L'identification est-elle une aliénation de l'identité ? », in *Identité individuelle et personnalisation*, P. Tap (dir.), Toulouse, Privat, 1979, pp. 237-250

VAUGHN P, Chronic fatigue syndrome, in *Willard & Spackman's occupational therapy*, ed par S. Willard et A.B. Schell, Philadelphia, Wolters Kluwer, 2014, pp. 1132–1138.

### 3. Thèses et mémoires

BERGOUIGNAN Loretxu, *Rappel épisodique en mémoire autobiographique et point de vue : études comportementales et de neuroimagerie*, 156 p. Thèse : Neurosciences : Paris VI : 2009.

CIRANNA Serena, *L'autre moi numérique Les objectivations des usagers en ligne et l'émergence d'une identité personnelle épisodique*, 239 p. Thèse : Philosophie : École des Hautes Études en Sciences Sociales : 2022.

DE VLIÉGER Bertille, *Introspection des émotions et connaissance de soi*, 309 p. Thèse : Philosophie : Université de Lille : 2018.

EL KAMEL Leila, *Le rapport à l'avatar, une expérience de consommation dans les univers virtuels. Cas de Second Life*, Thèse : Sciences de l'Administration : Université de Laval : 2011.

FISCHER Flora, *Les normativités des technologies numériques : approche d'une éthique « by design »*, 336 p. Thèse : Philosophie : Université de Compiègne : 2020.

MARTIN Benoit, « La quantification de soi dans les réseaux socionumériques », Mémoire. Montréal (Québec, Canada), Université du Québec à Montréal, Maîtrise en communication, 2014.

MAYER Ariane, « Lecteur de soi-même : le sujet contemporain à l'épreuve des lectures numériques », Sous la direction de *François-David Sebbah* Soutenu publiquement le 26 octobre 2016, Thèse pour l'obtention du grade de Docteur de l'Université de Technologie de Compiègne,

YANG Éloïse, *Rapport à soi, aux autres et symbolisme de marque au sein des univers virtuels. Triangulation des méthodes sur le jeu Animal Crossing : New Horizons par Nintendo*. Faculté des sciences économiques, sociales, politiques et de communication, Université catholique de Louvain, 2022.

#### 4. Articles

ADDIS ROSE Donna, SCHACTER Daniel, « Remembering the past to imagine the future: the prospective brain », *Nature reviews neuroscience*, 8.9, 2007, pp. 657-661.

ADDIS ROSE Donna, SZPUNAR Karl K, MCLELLAND Victoria C, SCHACTER Daniel L, « Memories of the future: new insights into the adaptive value of episodic memory », *Behavioral Neuroscience*, vol. 7, 23 mai 2013.

ALEXANDER Mark, WAKEFIELD Jack, « Wrestling with edges: an interview with Mark Alexander by Jack Wakefield », *The frame blog*, 6 juillet 2016, (<https://theframeblog.com/2016/07/06/wrestling-with-edges-an-interview-with-mark-alexander-by-jack-wakefield/>) ( Cité dans « PARCOURS PÉDAGOGIQUE #PHILONUM DANS LES COLLECTIONS MODERNES ET CONTEMPORAINES : LE SOI ET LE NUMÉRIQUE » source : [https://mediation.centrepompidou.fr/education/ressources/ENS-philinum2017/philinum2017\\_soi-et-numerique.pdf](https://mediation.centrepompidou.fr/education/ressources/ENS-philinum2017/philinum2017_soi-et-numerique.pdf) )

ALOMBERT Anne, « « Panser » les écrans et les esprits : éducation et attention en milieu numérique », *The Conversation*, 15 décembre 2021.

ALOMBERT Anne, CATTAN Jean, « Et si les réseaux sociaux devenaient une chance pour nos démocraties ? », *The Conversation*, 11 janvier 2024,

ANADÒN Marta, BOUCHARD Yvon, GOHIER Christiane, CHEVRIER Jacques, GROSSMAN Sophie, « La construction de l'identité professionnelle de l'enseignant dans le curriculum en formation des maîtres : l'évaluation examinée », *Les dossiers des sciences de l'éducation*, n°6, 2001, pp. 93-104.

ANDERSON Chris, « The End of Theory : The Data Deluge Makes the Scientific Method Obsolete », *Wired magazine*, 23 juin 2008, <https://www.wired.com/2008/06/pb-theory/>

ANDREJEVIC Mark, “The big data divide”, *International Journal of Communication* 8, 2014, pp. 1673–1689.

ARS INDUSTRIALIS, « Attention », Article d'Ars Industrialis, (<http://arsindustrialis.org/attention>)

BARRAKET Jo, MILLSOM Henry-Waring, “Dating & Intimacy in the 21st Century: The Use of Online Dating Sites in Australia.”, *International Journal of Emerging Technologies and Society*, Vol. 6(1), 2008, pp. 14-33.

BAUER Steve, LEHR William, CLARK David, *et al.* « Whither the public Internet ? », *Journal of Information Policy*, 2019, vol. 9, pp. 1-42.

BERNAL Marcos José, ZITTOUN Tania, GILLEPSIE Alex, “Diaries as Technologies for Sense-making and Self- transformation in Times of Vulnerability”, *Integrative Psychological and Behavioral Science*, vol. 58, no 2, 2024, pp. 563-588.

BERTHOZ Alain, « Théories et paradigmes pour l'étude du développement des compétences spatiales et la relation entre soi et autrui », *Enfance* 2021/1, n° 1, Presses Universitaires de France, 2021, pp. 106-107.

BÈZES Christophe, MERCANTI-GUÉRIN Maria, « Stratégies d'acquisition des GAFAM : derrière le contrôle des technologies, celui des corps. Une analyse inspirée par Michel Foucault », *Management Avenir*, vol. 125, no 5, 2021, pp. 45-67.

BIERI James, « Cognitive complexity-simplicity and predictive behavior », *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1955, pp. 263-268.

BILLMANN Marine, DELORME Valentine, « Le « Quantified self », *Statistique et société*, Vol. 5, n° 3, décembre 2017, pp. 51-55, Société Française de Statistique (SFdS) ([www.statistique-et-societe.fr](http://www.statistique-et-societe.fr))

BLOOM Paul, « Empathy and Its Discontents”, *Trends in Cognitive Sciences*, Volume 21, Issue 1, janvier 2017, pp. 24-31.

BOLGERT Catherine, « L'identification projective », *Gestalt*, no 24, 2003, pp.141-159.

BOUCHAUD Paul, CHAVALARIAS David, CHOMEL Victor, PANAHY Mazyar, « Les nouveaux fronts du dénielisme et du climato-scepticisme : Deux années d'échanges Twitter passées aux macroscopes. », 2023. [ffhal-03986798v2f](https://doi.org/10.1007/978-3-030-79867-9)

BRACKELAIRE Jean-Luc, KLEIN Annabelle, « Le dispositif : une aide aux identités en crise. », *Hermès*, no 3, 1999, pp. 67-81.

BRANGIER Éric, DUFRESNE Aude, HAMMES-ADELÉ Sonia, « Approche symbiotique de la relation humain-technologie : perspectives pour l’ergonomie informatique », *Le Travail Humain*, 2009/4 (Vol.72), pp. 333-353.

CARDON Dominique, « Regarder les données », *Multitudes*, 2012/2, n° 49, pp. 138-142.

CARMES Maryse, NOYER Jean-Max, « L’irrésistible montée de l’algorithmique : méthodes et concepts en SHS ». *Les Cahiers du numérique*, 2014/4 (Vol. 10), pp. 63-102.

CERRADA Laura, GODART Elsa, « Le selfie, cet acte de solitude » échange avec Elsa Godart par Laura Cerrada dans *La Libre Belgique*, 20 juin 2016.

CHANTEPIE Philippe, « Web 2.0 : les économies de l’attention et l’insaisissable internaute-hypertexte », *Esprit*, n° 353, 2009, pp. 107-127.

CHAUDET Bruno, « Donnée, information, connaissance », 30 mars 2009.

CHAVALARIAS David, GAUMONT Noé, PANAHI Maziyar, « Reconstruction of the socio-semantic dynamics of political activist Twitter networks—Method and application to the 2017 French presidential election. », *PLOS ONE*, 2018.

CHENEY-LIPPOLD John, « A New Algorithmic Identity: Soft Biopolitics and the Modulation of Control », *Theory Culture Society*, 28: 164, 2011, pp. 164-181.

CHENG Lulu, MISRA Shalini, GENEVIE Jamie, YUAN Miao, « The iPhone Effect: The Quality of In-Person Social Interactions in the Presence of Mobile Devices », *Environment and Behavior*, Volume 48, Issue 2, juillet 2014, pp. 275-298.

CHENG Sen, WERNING Markus, SUDDENDORF Thomas, “Dissociating Memory Traces and Scenario Construction in Mental Time Travel”, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 60, 2016, pp. 82–89.

CITTON Yves, « Il n’y a pas une, mais une multitude d’attentions, et toutes ne se valent pas. », « L’Insaisissable Attention À l’Autre », *Visions solidaires pour demain*, Editée par la

Fondation Cognacq-Jay, n°3, Propos recueillis par KYROU Ariel, 1er octobre 2019, pp. 14-15.

CITTON Yves, Solidarum., « L'attention à l'autre est l'un de nos défis majeurs », *Usbek & Rica*, Entretien avec Yves Citton, 19 novembre 2018.

COHEN Julie E, "The biopolitical public domain: The legal construction of the surveillance economy" *Philosophy & Technology*, 31(2), 2017, pp. 213–233.

CORBÍ Josep E, « Distinctive substantial self-knowledge and the possibility of self improvement », *Synthese*, 201(6), 2023, p. 201.

CROCKETT Walter H, NIDORF Louis J, "Some factors affecting the amount of information sought about others", *The Journal of Abnormal and Social Psychology* 69.1, 1964, 98, pp. 98-101.

DEBOS Franck, « Les relations numériques individu-marque », *Document numérique*, 2007/3 (Vol. 10), Éditions Lavoisier, 2007, pp. 63-73.

DELIGNIÈRES Didier, TORRE Kjerstin, « Vers une nécessaire prise en compte de la complexité : variabilité et fractalité dans la motricité rythmique. », *Intellectica*, 52, 2009, pp.41-54.<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>

DELISLE Gilles, « La relation thérapeutique tridimensionnelle et l'identification projective », *Gestalt*, n°10, Paris, Morisset, 1996.

DELTON Andrew W, KLEIN Stanley B, ROBERTSON Theresa E, "Facing the future : memory as an evolved system for planning future acts", *Memory & cognition*, 2010, vol. 38, pp. 13-22.

DENÉCÉ Éric, « Innovation technologique et renseignement concurrentiel », Centre Français de Recherche sur le Renseignement, n°28, décembre 2012.

DESROSIÈRES Alain, « Pour une sociologie historique de la quantification », *L'argument statistique I*, Paris, Presses de l'École des Mines, 2008.

DEWEESE-BOYD Ian, "Self-Deception", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Édition automne 2023), Edward N Zalta & Uri Nodelman (eds.), automne 2023, (URL = <<https://plato.stanford.edu/archives/fall2023/entries/self-deception/>>).

DINGS Roy, NEWEN Albert, "Constructing the Past : the Relevance of the Narrative Self in Modulating Episodic Memory.", *Rev.Phil.Psych.* 14, 2023, pp. 87–112.

DJALOVSKI Amir, DUMAS Guillaume, FELDMAN Ruth, HAYUT Olga, LEVY Jonathan, ENDEVELT- SCHWARTZ Linoy, SHAPIRA Yaara, « Technologically-assisted communication attenuates inter-brain synchrony », *NeuroImage*, Volume 264, 2022, 119677.

DJIAN Isabelle, STORA Michael, « L'influenceur, symptôme d'un « homo numericus » en manque de liens humains », *Usbek & Rica*, 3 novembre 2022.

DOUEIHI Milad, « L'identité à l'ère des *Digital Humanities* Entretien avec Jean-Paul Fourmentraux », *Identités numériques*, CNRS Éditions, Paris, 2015, pp. 33-52.

DUBET François, « Claude Dubar, La crise des identités. L'interprétation d'une mutation », *Sociologie du travail* [En ligne], Vol. 44 - n° 2, Avril-Juin 2002, 9 septembre 2002.

DUNBAR Robin IM, "Coevolution of neocortex size, group size and language in humans.", *Behavioural and Brain Sciences*; 16: 4, 1993, pp. 681-735.

DUNN Elizabeth W, WILSON Timothy D, « Self-Knowledge : Its Limits, Value, and Potentia for Improvement », *Annual Reviews Psychology*, 55, 2004, pp. 493-518.

ELKAÏM Mony, GERGEN Kenneth, « Le «soi» en question: assemblages et voix multiples » Dialogue entre Kenneth Gergen et Mony Elkaïm », *Résonances*, n°9, 1996, pp. 12-27.



ELUA Ia, LAWS Keith R, KVAVILASHVILI Lia, “From mind-pops to hallucinations? A study of involuntary semantic memories in schizophrenia.”, *Psychiatry Res.*, 30 avril 2012, 196(2-3), pp. 165-170.

EUSTACHE Francis, « Mémoire Une affaire de plasticité synaptique », Publié le 23 Juin 2017, Modifié le 29 Janvier 2019, Dossier réalisé en collaboration avec Francis Eustache, (<https://www.inserm.fr/dossier/memoire/#:~:text=La%20m%C3%A9moire%20s%C3%A9mantique%20est%20celle,d'acquisition%20de%20ces%20informations.>).

FISHER Richard, “The surprising downsides of empathy”, BBC, 2 Octobre 2020, <https://www.bbc.com/future/article/20200930-can-empathy-be-bad-for-you>

FRANSSEN Gaston, “Narratives of Undiagnosability: Chronic Fatigue Syndrome Life-Writing and the Indeterminacy of Illness Memoirs”, *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 27(4), 2020, pp. 403-418.

FUNKHOUSER Eric, “Do the Self-Deceived Get What They Want ?”, *Pacific Philosophical Quarterly*, 86(3), 2005, pp. 295–312.

GADEAU Ludovic, « Psychanalyse : qu’est-ce que le transfert ? », *The Conversation*, 31 mars 2019.

GELLES-WATNICK, Risa VOGELS Emily A, MASSARAT Navid, « Teens, social media and technology », Pew Research Center, 10 août 2022, (<https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>)

GEORGES Fanny, « Représentation de Soi et Identité numérique<sup>[L]</sup><sub>SÉP</sub> Une approche sémiotique et quantitative de l’emprise culturelle du web 2.0 », La Découverte, *Réseaux*, 2009/2 n° 154, pp. 165-193.

GÉRARDIN-LAVERGE Lorraine, « La mémoire personnelle », *L’Encyclopédie Philosophique*, mai 2016, (<https://encyclo-philo.fr/item/6>).

GÉRARDIN-LAVERGE Loraine, FOREST Denis, « La dimension reconstructive de la mémoire : de la psychologie à la philosophie », *Canal Psy*, 2014, no 110, pp. 22-26.

GÉVAUDAN Camille, « Facebook : « Journal » d'un passage obligé », *Libération*, 1er février 2012.

GODART Elsa, « Dans le selfie, il existe la volonté de dévoiler une ipséité dans un monde très normé qui ne permet plus de l'exprimer », *Un philosophe*, Entretien avec Elsa Godart par Jonathan Daudey, 15 janvier 2018.

GRAHAM Mark, SHELTON Taylor, "Geography and the future of big data, big data and the future of geography.", *Dialogues in Human Geography* 3(3), 2013, pp. 255–261.

GRANJON Fabien, NIKOLSKI Verá, PHARABOD Anne-Sylvie, « Métriques de soi et self-tracking : une nouvelle culture de soi à l'ère du numérique et de la modernité réflexive ? », *Recherches en communication*, Volume 36, 2011, pp. 13-26.

GRANJON Fabien, PHARABOD Anne-Sylvie, NIKOLSKI Véra, « La mise en chiffres de soi : une approche compréhensive des mesures personnelles. », *Réseaux*, 177(1), 2013., pp. 97-129.

HAND Martin, SANDYWELL Barry, "E-topia as cosmopolis or citadel.", *Theory, Culture & Society*, 19(1–2), 2002, pp. 197–225.

HAO Karen, « How Facebook got addicted to spreading misinformation », *MIT Technology Review*, 11 Mars 2021.

HAVENS John C, « How Big Data Can Make Us Happier and Healthier », *Mashable*, 2012 (<http://mashable.com/2012/10/08/the-power-of-quantified-self/>, March 2020 13. 64.)

HUNT Melissa G, MARX Rachel, LIPSON Courtney et YOUNG Jordyn, « Fini le FOMO : limiter les médias sociaux réduit la solitude et la dépression », *Journal of Social and Clinical Psychology* 37(10), Publié en ligne décembre 2018, pp. 751-768.,

INGVAR David H, ““Memory of the future”: an essay on the temporal organization of conscious awareness.”, *Hum. Neurobiol.* 4, 1985, pp. 127–136.

JAURÉGUIBERRY Francis, « Le moi, le soi et Internet. », *Sociologie et sociétés*, 32(2), 2000, pp. 136–152.

JUSKENAITE Aurelija, et al., « L’identité : une représentation de soi qui accommode la réalité », *Revue de neuropsychologie*, vol. 8, no. 4, 2016, pp. 261-268.

KELLER Benjamin, « La mesure de soi, jusqu’à l’obsession », *invivo magazine*, 12 novembre 2014.

KIRSHNER Lewis A, « Kohut et la science de l'empathie », *Revue française de psychanalyse*, 2004/3, Vol. 68, 2004, pp. 801-809.

KLIMECKI Olga M, SINGER Tania, “Empathy and compassion.”, *Curr Biol*, 22 septembre 2014, pp. 875-878.

KONRATH Sara H, O’BRIEN Edward H, HSING Courtney, « Changes in dispositional empathy in American college students over time: a meta-analysis. », *Personality and Social Psychology Review*, mai 2011; 15(2), Epub 5 août 2010, pp. 180-198.

KONRATH Sara, PANEK Elliot T, NARDIS Yioryos, « Mirror or Megaphone ? How Relationship between Narcissism and Social Networking Site Use Differ on Facebook and Twitter », *Computers in Human Behavior*, 29(5), 2013, pp. 2004-2012.

LACAN Jacques, « Le stade du miroir comme formateur de la fonction du Je, telle qu'elle nous a été révélée dans l'expérience psychanalytique » (1949) *Revue française de psychanalyse* (vol. 13, n° 4, 1949) pp. 449-455, Communication présentée au 16e Congrès International de Psychanalyse ; Zürich ; 17 Août 1949, Numérisé sur Gallica.bnf.fr

LACAN Jacques, « Le stade du miroir. Théorie d'un moment structurant et génétique de la constitution de la réalité, conçu en relation avec l'expérience et la doctrine psychanalytique. »,

Communication au 14e Congrès psychanalytique international, Marienbad, *International Journal of Psychoanalysis*, 1937.

LAUGÉE Françoise, « « Génération-écrans » : une addiction programmée ? », *La Revue Européenne des Médias, et du Numérique*, n°45, Hiver 2017-2018.

LAZARUS David, « Column: Shadowy data brokers make the most of their invisibility cloak », *Los Angeles Times*, 5 Novembre 2019.

LERUDE Martine, « Comment se pose, à l'ère d'Internet généralisé, la question des identifications ? », *La revue lacanienne*, 2017/1 (N° 18), Éditions Érès, pp. 36-45.

LEVY George C, « How changes in computer technology are revolutionizing the practice of chemistry. », *Journal of Chemical Information and Computer Sciences*, 28(4),1988., pp. 167-174.

LICOPPE Christian, « Formes de la présence et circulations de l'expérience De Jean-Jacques Rousseau au « Quantified Self » », *Réseaux*, Éditions La Découverte, 2013/6 (n° 182), 2013, pp. 21-55.

LOUIS-GUÉRIN Christiane, « Perception d'autrui : mode d'intégration des informations », *Bulletin de psychologie*, tome 26, n°307, 1973, pp. 814-830.

LOVE Nicola, “My Unfiltered Life’ campaign by See Me Scotland argued the airbrushing and editing of real life could also contribute to mental health stigma, with people feeling under pressure to hide their day-to-day struggles with mental health”, *Daily Record*, 10 septembre 2016.

MALHERBE Michel, « Mémoire et identité Philosophie à l'épreuve des faits : mémoire et identité », *Cahiers philosophiques*, Éditions Vrin, 2017/2 (N° 149), 2017, pp. 9-22.

MALHORTA Naresh K, « Self concept and product choice an integrated perspective », *Journal of Economic Psychology*, 1988, pp.1-28.

MARKUS Hazel, WURF Elissa, « The dynamic self-concept : A social psychological perspective. », *Annual Review of Psychology*, 38, 1987, pp. 299–337.

MATTHAU David, « The Avast Foundation Study finds people are more rude, aggressive online », *New Jersey 101.5*, 5 Décembre 2021.

MERLO Marina, « Le sujet selfique. La subjectivité mobile. », *Cinémas*, 30(1), 2022., pp.89–105.

MEUNIER Jean-Pierre, PERAYA Daniel, "Vers une sémiotique cognitive.", *Cognito*, 14, 1999, pp.1-16.

MICHAUD Yves, *Narcisse et ses avatars*, collection Vingt-six, Grasset, 2014 (Cité dans « Parcours pédagogique #philinum dans les collections modernes et contemporaines : le soi et le numérique », [https://mediation.centrepompidou.fr/education/ressources/ENS-philinum2017/philinum2017\\_soi-et-numerique.pdf](https://mediation.centrepompidou.fr/education/ressources/ENS-philinum2017/philinum2017_soi-et-numerique.pdf) )

MILNE Rosa, WARRENDER Dan, “How use of social media and social comparison affect mental health”, *Nursing Times*, 2020, pp. 56-59.

MOSCOVITCH Morris, NADEL Lynn, « Memory consolidation, retrograde amnesia and the hippocampal complex. », *Current opinion in neurobiology*, vol. 7, no 2, 1997, pp. 217-227.

MOURON Philippe, « Pour ou contre la patrimonialité des données personnelles », *La revue européenne des médias et du numérique*, N°46-47, Printemps - été 2018, pp. 90-96.

NEISSER Ulric, « Five Kinds of self-Knowledge », *Philosophical Psychology*, 1, 1988, pp. 37-59.

NIEUVARTS Jessica, « L’Empathie : Devenir Soi à Deux », 1<sup>er</sup> septembre 2015, (<https://www.jessica-nieuviarts.com/lempathie-devenir-soi-a-deux/>)

OCHS Madison, « Conceptualizing the Internet as a Space », *Medium*, 4 Décembre 2020.

PAN Shen, « What is so special about episodic memory : lessons from the system-experience distinction. », *Synthese*, 200(1), 5., 2022.

PANTZAR Mika, RUCKENSTEIN Minna, “Beyond the Quantified Self : Thematic exploration of a dataistic paradigm.”, *New Media & Society*, 2015, pp. 401-418.

PARROCHIA Daniel, « L’Internet et ses représentations », *Rue Descartes*, 2007/1 (n° 55) Éditions Collège international de Philosophie, 2007, pp. 10-20.

PERRIN Denis, « Souvenir (A) », in Maxime Kristanek (dir.), *l'Encyclopédie philosophique*, 2017, (<https://encyclo-philo.fr/souvenir-a>)

PETIAU Anne, « Internet et les nouvelles formes de socialité », *Vie sociale* 2011/2 (N° 2), Éditions Érès, pp. 117-127

PHARABOD Anne-Sylvie, « « Faire ses 10 000 pas », vraiment ? Une enquête sur les pratiques de self-tracking ordinaires », *Réseaux*, La Découverte, 2019/4 n° 216, 2019, pp. 157-187.

PORTER Jim, « Why technology matters to writing: A cyberwriter’s tale. », *Computers and Composition*, vol. 20, no 4, 2003, pp. 375-394.

POULY Jean, « Le quantified self : la mesure numérique de soi », *Econum*, 20 juin 2015,

PRZYBYLSKI Andrew K, WEINSTEIN Netta, « Can you connect with me now ? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality », *Journal of Social and Personal Relationships*, Volume 30, Issue 3, Mai 2013, pp. 217-367.

QUIDU Matthieu, « L’appropriation pluridisciplinaire, mais sélective des fractales en STAPS. », *Movement & Sport Sciences*, 94, 2016, pp. 83-99.

QUIDU Matthieu, FAVIER-AMBROSINI Brice, « Pour une éducation à et par l'auto-quantification en EPS », *eJRIEPS* [En ligne], 50 | 2022, mis en ligne le 10 janvier 2022, consulté le 23 avril 2024.

RAPAPORT David, « On the psycho-analytic theory of affects. », *The international journal of psycho-analysis*, vol. 34, 1953, p. 177.

REYNAUD Florian, « Affaire GameStop : tout comprendre à la campagne spéculative qui secoue les marchés et Internet », 29 janvier 2021, ([https://www.lemonde.fr/pixels/article/2021/01/28/affaire-gamestop-tout-comprendre-a-la-campagne-speculative-qui-secoue-la-bourse-et-internet\\_6067981\\_4408996.html](https://www.lemonde.fr/pixels/article/2021/01/28/affaire-gamestop-tout-comprendre-a-la-campagne-speculative-qui-secoue-la-bourse-et-internet_6067981_4408996.html))

SAHDRA Baljinder, THAGARD Paul, “Self-Deception and Emotional Coherence,” *Minds and Machines*, 13, 2003, pp. 213–231.

SCHOOLER Jonathan, GLAUSIUSZ Josie, “Devoted to Distraction”, *Psychology Today*, Jonathan Schooler interrogé par Josie Glausiusz, 1er mars 2019, (<https://www.psychologytoday.com/intl/articles/200903/devoted-distraction>)

SCHOPPA Cameron, « 3 ways AI technology helps solve crime. », *AI Time Journal.*, 2022.

SECHAUD Évelyne, « Le maniement du transfert dans la psychanalyse française », *L'Année psychanalytique internationale* 2009/1 (Volume 2009), 2009, pp. 161-181,

SELINGER Evan M, “The Black Box Within : Quantified Selves, Self-Directed Surveillance, and the Dark Side of Datification,”, a review essay of Luke Dormehl’s *The Formula: How Algorithms Solve All Our Problems—And Create More*”, *Los Angeles Review of Books*, 7 février 2015.

SHARON Tamar, ZANDBERGEN Dorien, “From data fetishism to quantifying selves : Self-tracking practices and the other values of data”, *New Media & Society*, 2016, pp. 1695-1709.

SHULGA Tatiana, « Présence médiatisée et construction de l'espace d'interaction. Comparaison entre jeux de rôles classiques et MMORPG », *Les Cahiers du numérique*, vol. 4, no. 2, 2003, pp. 101-115.

SHULLENBERGER Geoff, « Mimesis and Violence Part 1: Peter Thiel's French Connection », *Cyborgology, The Society Pages*, 2 Août 2016.

SMITH Aaron, "What people like and dislike about Facebook.", *Pew Research Center*, 2014.

SQUIRE Larry, « Declarative and Nondeclarative Memory : Multiple Brain Systems Supporting Learning and Memory », *Journal of cognitive Neuroscience*, 4, 1992, pp. 232-243.

SWAN Melanie, « The quantified self : Fundamental disruption in big data science and biological discovery. », *Big data*, vol. 1, no 2, 2013, pp. 85-99.

The Economist, « Counting every moment », *The Economist*, 3 mars 2012, <http://www.economist.com/node/21548493>

TONKS Randal G, « Changing self in the digital age: The impact of digital technology on the self and person », *International Review of Theoretical Psychologies*, Vol. 1, No. 2, 2021, pp. 243-257.

TUGEND Alina, "Bad Habits ? My Future Self Will Deal With That", *New York Times*, 24 février 2012.

TULVING Endel, "Elements of episodic memory.", Oxford University Press. Tulving, E. (1985). Memory and consciousness. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 26(1), 1983, pp. 1-12.

TULVING Endel, "Memory and consciousness", *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 26(1), 1985, pp. 1-12,



TURKLE Sherry et traduit de l'anglais par WIRTH Françoise, « En parlant aux machines, nous perdons notre humanité », C.N.R.S. Editions, *Hermès La Revue*, 2018/1 n° 80, 2018, pp. 230-235.

TURKLE Sherry, « Always-on/Always-on-you: The Tethered Self. », *Handbook of Mobile Communication Studies*, James E. Katz (ed.), Cambridge, MA: MIT Press, 2008., pp. 121-137.

TURKLE Sherry, « The Flight From Conversation », *New York Times*, 21 avril 2012.

WATKINS Michael J, “Human memory and the information-processing metaphor”, *Cognition* 10, (1-3), 1981, pp. 331-336.

SOCIAL WE ARE, « More than 5 billion people now use the internet », septembre 2022, vol. 6, p. 2022.

WIDLUND Julianna, « Singapore's First Country-Scale Digital Twin and The Future of Digital Open Data », *Structure Insider*, 27 février 2023.

WU Zimu, PANDIGAMA Danushika H, WRIGGLESWORTH Jo, *et al.*, « Lifestyle enrichment in later life and its association with dementia risk. », *JAMA Network Open*, 2023, vol. 6, no 7.

## 5. Actes de colloque

« Pour un Web des Lumières », Colloque à l'Assemblée Nationale, organisé par #Leplusimportant TESaCo et l'Unesco, 21 septembre de 2021.

## 6. Dictionnaires et lexiques

Office québécois de la langue française, article « métamédiaire », (<https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/26542166/metamediaire>).

REY Alain, *Dictionnaire culturel de la langue française*, Le Robert, 2005.

## 7. Vidéos

DROUET Isabelle, « Qu'est-ce qu'une donnée ? » - (Université Paris-Sorbonne), Philosophe des sciences, vidéo publié le 7 février 2019, interview réalisée lors du VIIe Congrès de la Société de Philosophie des Sciences qui s'est déroulé du 4 au 6 juillet 2018 à Nantes, est proposée dans le cadre du programme DataSanté, <https://www.youtube.com/watch?v=N9sOKm9xx3Y>

JADOT Elisa Réalisation, Elisa Jadot écriture, « #HAPPY : la dictature du bonheur sur les réseaux sociaux », Documentaire, *LCP La Chaine Parlementaire*, 28 mai 2021.

MC CORMICK Tim, « Video of my Healthier Information talk », 2012, <http://tjm.org/2012/04/17/video-of-my-healthier-information-talk/>.

ROMERO Margarida, “Le numérique à l’école : consommation ou outil de co-crétion ?” Conférence TEDx Dunkerque, 12 janvier 2018, <https://youtu.be/i6ZOQ70lbAM>

SERRES Michel, STIEGLER Bernard, « Pourquoi nous n’apprenons plus comme avant », *Philosophie Magazine*, intégrale de l’entrevue, animation LEGROS Martin, août 2012, rendue disponible en vidéo sur le site de PhilosophieS.TV, [https://www.youtube.com/watch?v=\\_7BYkxmITMk](https://www.youtube.com/watch?v=_7BYkxmITMk)

VORMS Marion, « Qu'est-ce qu'une donnée ? » - (Université Paris-Sorbonne), Philosophe des sciences, vidéo interview réalisée lors du VIIe Congrès de la Société de Philosophie des Sciences qui s'est déroulé du 4 au 6 juillet 2018 à Nantes, est proposée dans le cadre du programme DataSanté, publiée sur Youtube le 11 févr. 2019, <https://www.data-sante.fr/video/quest-ce-quune-donnee-marion-vorms-univ-paris-1-pantheon-sorbonne-philos-des-sciences/>, <https://www.youtube.com/watch?v=bwHEcCuVcYA&t=44s>

## 8. Divers

Avast Foundation, « American Millennials Most Likely to Engage in Trolling Behavior Finds Avast Foundation », 18 novembre 2021, <https://press.avast.com/american-millennials-most-likely-to-engage-in-trolling-behavior-finds-avast-foundation>

Conseil national du numérique, « Civilisation numérique, ouvrons le débat ! », 25 mai 2022, ([https://cnnumerique.fr/files/uploads/2022/Civilisation\\_num%C3%A9rique\\_Ouvrons\\_le\\_debat.pdf](https://cnnumerique.fr/files/uploads/2022/Civilisation_num%C3%A9rique_Ouvrons_le_debat.pdf))

Conseil National du Numérique, « Votre attention, s'il vous plaît ! Quels leviers face à l'économie de l'attention ? », Janvier 2022.

Étude de Médiamétrie pour le ministère de la Culture plus exactement pour de la Direction générale des médias et des industries culturelles (DGMIC) du 27 juillet 2018 vient éclairer les comportements des jeunes en matière d'accès à l'information, *Source : Médiamétrie, Enquête en ligne auprès d'un échantillon de 2000 internautes de 15-34 ans – Novembre 2017.*

IFOP, Étude IFOP réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 13 au 14 février 2019 auprès d'un échantillon de 1 003 personnes, représentatif de la population âgée de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine publiée le 15 février 2019, (<https://www.ifop.com/publication/les-francais-et-l'experience-du-harcelement-en-ligne/>)

IPSOS, Deuxième volet du Baromètre annuel conduit fin novembre par Ipsos pour Rakuten France, sur le phénomène de la revente des cadeaux. *Source :* <https://global.fr.shopping.rakuten.com/actualites/la-revente-des-cadeaux-de-noel-impose-1-francais-sur-2-envisage/>

International Organization of Securities Commissions, "Regulatory Issues Raised by the Impact of Technological Changes on Market Integrity and Efficiency," pp. 10-12.

KUNZ WESTERHOFF Dominique, *Le journal intime. Méthodes et problèmes : Cours d'initiation aux méthodes et problèmes de littérature française moderne: Un problème*

*littéraire: La figuration de soi*, 2005, no 2., Genève: Dpt de français moderne

<http://www.unige.ch/lettres/framo/enseignements/methodes/journal/>

OPINIONWAY, Étude OpinionWay pour Proximis « Les Français et les fonctionnalités des sites Internet », juillet 2020, (<https://www.opinion-way.com/fr/sondage-d-opinion/sondages-publies/marketing/internet-et-ntic.html>)

Représentation en France, « La Destination Terre — un nouveau jumeau numérique de la Terre aidera à lutter contre le changement climatique et à protéger la nature », 31 mars 2022, Source [https://france.representation.ec.europa.eu/informations/la-destination-terre-un-nouveau-jumeau-numerique-de-la-terre-aidera-lutter-contre-le-changement-2022-03-31\\_fr](https://france.representation.ec.europa.eu/informations/la-destination-terre-un-nouveau-jumeau-numerique-de-la-terre-aidera-lutter-contre-le-changement-2022-03-31_fr)

Service de recherche du Parlement européen, Unité de Prospective Scientifique (STOA) « Utilisation nuisible d'Internet Partie I : Dépendance à Internet et usage problématique », STUDY Panel pour l'avenir de la science et de la technologie, EPRS, PE 624.249, janvier 2019, [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2019/624249/EPRS\\_STU\(2019\)624249\\_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2019/624249/EPRS_STU(2019)624249_EN.pdf)

# TABLE DES MATIÈRE

<b>MOTS-CLÉS</b>	<b>6</b>
<b>SOMMAIRE</b>	<b>11</b>
INTRODUCTION DE LA PREMIÈRE PARTIE	22
CHAPITRE 1	24
UNE RÉVOLUTION TECHNOLOGIQUE	24
1.1.1 La révolution de l'information et ses origines	24
1.2 Caractéristiques de la révolution numérique	27
1.2.1 Les caractéristiques de la révolution de l'information	27
1.2.2 La structure en réseau de l'internet	29
a) L'Internet comme le réseau des réseaux	29
1.3 Ampleur de la révolution digitale	29
1.3.1 Internet numérisphère	29
a) Quelques chiffres	29
1.4 Métaphores de l'internet	32
1.4.1 L'internet comme une cité, comme un environnement	32
1.4.2 La diversité de l'internet selon Parrochia	33
1.4.3 Nous devons aussi bien garder à l'esprit la nature des données	34
CHAPITRE 2	36
UNE RÉVOLUTION SOCIÉTALE	36
2.1 Description précise des changements qu'amène le numérique sur la société	36
2.1.1 Les effets généraux	36
a) Le décloisonnement planétaire	37
b) La dématérialisation croissante des activités économiques	37
c) L'accélération du rythme des innovations et du progrès	38
d) La connaissance, nouveau levier de création de valeur	39
e) L'information, nouvelle matière première de l'économie	40
2.1.2 Les dangers de la révolution de l'information	42
2.1.3 L'accélération des autres mutations technologiques	44

2.1.4 Les impacts sectoriels _____	45
a) L'économie _____	45
b) Le monde de l'entreprise _____	46
c) Les fonctions régaliennes _____	47
d) L'information, les journaux, les médias _____	49
e) Simulation et induction en erreur _____	51
2.2 Effets du numérique sur l'individu _____	52
2.2.1 Description précise des changements qu'amène le numérique sur l'individu _____	52
a) Origine des effets du numérique sur l'individu _____	53
2.2.2 L'e-réputation _____	54
b) Les individus entre 15 et 34 ans s'informent beaucoup plus par la numérisphère _____	54
c) Une relation symbiotique, la numérisphère sait tout d'une personne _____	55
2.2.3 Plus s'exprimer _____	55
a) Partager nos publications à un nombre élevé d'individus _____	56
b) Mise en scène de sa vie _____	56
c) Nous nous comparons de plus en plus avec autrui _____	57
d) Configurer sa vie pour la publier ensuite _____	57
e) Se connecter vite et n'importe où à autrui en fonction de nos centres d'intérêt _____	58
f) Plus se montrer, comment se montrer _____	59
g) Sentiment de se compartimenter et de ne plus se reconnaître (caractère non chronologique des publications) _____	60
h) Les métadonnées _____	62
2.2.4 Les affrontements et extrémisations de la numérisphère _____	62
a) Extrémisation du contenu _____	63
b) Biais de confirmation et bulle cognitive _____	63
c) Radicalisation _____	66
d) Nous développons moins notre esprit critique _____	66
e) La vitesse des échanges empêche souvent le recul _____	67
f) Une forme de communautarisation : la désynchronisation, puis la re synchronisation _____	67
g) Les réseaux sociaux tendent à engendrer des humeurs négatives _____	67
2.2.5 L'attention _____	68
a) Définition _____	68
b) Économie de l'attention _____	68
c) Baisse de l'attention et de la concentration _____	69
d) Fixation sur un et un seul sujet : l'attention peut être aliénante _____	70
e) Captation de l'attention par des mécanismes psychologiques _____	71
f) Moins d'attention d'où moins de dialogue intérieur _____	71
2.2.6 Des oublis concernant le numérique et venant du numérique _____	72
a) Oubli de l'architecture sous-jacente complexe de tous les phénomènes numériques _____	72
b) Oublis de caractéristiques des phénomènes externes au numérique _____	74
2.2.7 La puissance du numérique et les croyances qu'elle engendre _____	75
a) Un monde transparent _____	75
b) Penser que tout peut être mis sous forme d'un algorithme _____	75
c) Penser l'esprit selon le numérique, penser que tout chose est une donnée (au sens de datum), que tout est numérisable. _____	76
d) Le remplacement de l'homme _____	76
e) L'information est différente de la connaissance _____	77
2.2.8 Modifications du temps et de l'espace _____	78
a) Description _____	78
b) L'accélération _____	79
c) Conséquences sur le lieu de vie _____	79
d) L'utilisateur reste néanmoins dans une certaine temporalité _____	80
2.2.9 Les peurs de certains phénomènes numériques _____	80
a) Les peurs, les dangers apportés par le numérique par ordre d'apparition dans le paysage médiatique _____	80
b) La peur d'une quantification de l'homme _____	81
c) La peur d'un État tout puissant _____	81

d) Un remplacement des humains aussi dans le loisir _____	82
e) Nous donnons trop de données sur nous-mêmes _____	82
f) Un effet retour, des réactions au numérique _____	82
2.2.10 La jungle informationnelle _____	83
a) Les courtiers en données _____	83
b) Croiser les informations _____	84
2.2.11 Des pratiques nouvelles dues au numérique _____	84
a) Le travail _____	84
b) Le Like _____	85
c) Le scrolling _____	85
d) La peur manquer quelque chose, de manquer une information ou Fomo « fear of missing out » _____	87
e) Remise en cause de la parole de l'expert, de la nécessité d'un expert _____	87
f) Le numérique recrée des relations sociales. _____	88
2.2.12 Recevoir et émettre _____	89
b) Les effets des fausses nouvelles _____	90
c) Limites de l'idée de tous émetteurs et tous récepteurs _____	90
d) Nous sommes toujours connectés _____	90
e) Un choix très important, trop de choix ? _____	91
CONCLUSION DE LA PREMIÈRE PARTIE _____	93
INTRODUCTION DE LA DEUXIÈME PARTIE _____	98
CHAPITRE 3 _____	102
SITUATION AVANT LE NUMÉRIQUE _____	102
3.1 Connaissance de soi _____	102
3.1.1 Difficulté de cette connaissance _____	102
a) La conscience humaine se dépasse toujours _____	102
b) La saisir c'est la modifier _____	102
3.1.2 Les manières générales de se connaître _____	103
a) Nous fier à ce que les autres disent de nous _____	103
b) Observation de notre comportement _____	104
c) L'introspection _____	104
3.1.3 Le récit de soi en général _____	105
a) Récit de soi : homme se forge grâce à lui _____	105
b) Description _____	106
c) S'écrire _____	107
d) Intensification de la conscience _____	107
e) Coïncidence avec soi-même. _____	107
f) Laisser un morceau de soi _____	108
g) Se connecter à autrui et manières d'écrire _____	108
3.1.4 Le Journal intime _____	111
a) Caractéristiques _____	111
b) Le journal intime permet de mieux se connaître. _____	111
c) Mieux se rappeler _____	112
d) Le journal intime et la mémoire : se rappeler, mais pas que _____	112
e) Problèmes, paradoxes du journal intime selon Joyce Carol Oates _____	113
3.1.5 Autres moyens de se connaître _____	113
a) Nous éprouver face au monde _____	114
b) Le stade du miroir _____	114
c) Découverte de notre pouvoir sur notre corps et sur notre esprit _____	115
d) Se mettre nous-mêmes dans tel ou tel état _____	115
e) S'objectiver. _____	115
3.1.6 Mensonge à soi-même _____	116
3.1.7 Le soi épistémologique de Popper selon Firode et l'apprentissage sur soi _____	118
3.1.8 Savoir et agir : la limite de Corbi _____	120
3.2 La mémoire, les souvenirs, les projets _____	120
3.2.1 Présentation de la mémoire _____	120
a) Les deux types de mémoire selon Bergson _____	120

b) Définition de la mémoire personnelle	121
c) La mémoire épisodique	122
d) La mémoire sémantique	123
3.2.2 Différence la mémoire humaine et la mémoire de l'ordinateur	125
a) Nombreuses impulsions en même temps	125
b) Un oubli différent	125
c) L'homme modifie toujours sa mémoire (la plupart du temps involontairement).	126
d) Des souvenirs plus vagues chez l'homme du fait de définitions plus imparfaites	126
e) Concept du soi	127
f) Une vue sur la différence homme-ordinateur une idée Florian Forestier concernant l'autisme et une conception de la différence entre l'homme et les animaux	127
3.2.3 L'absolue nécessité des souvenirs et de la mémoire	128
a) La mémoire est la condition nécessaire de toute pensée	128
b) La perception de notre propre existence nous est donnée la plupart du temps dans un flux de conscience.	128
c) Nous nous connaissons par le souvenir que nous avons de nos expériences passées.	129
d) Grande importance de la mémoire, car elle est le socle d'une autoconnaissance.	129
3.2.4 Perturbation de la mémoire perturbation du soi	129
a) Les personnes souffrant de troubles de la mémoire	129
3.2.5 Caractéristiques perçues d'un vrai souvenir personnel	130
3.2.6 Mémoire et plan	131
3.2.7 La mémoire et le futur	131
a) Planifier permet de mieux se rappeler et donc de mieux agir	131
b) Mais encore faut-il se rappeler des futurs possibles scénarii imaginés	132
c) Pas d'éléments probants en faveur de l'existence d'une mémoire exclusivement dédiée au futur	132
d) La mémoire autobiographique est peut-être faite pour l'avenir	133
3.2.8 Interdépendance soi - Objectifs - Cohérence de soi et souvenirs	133
3.3. Autres caractéristiques de l'homme :	137
3.3.1 L'homme est dans et par le temps	137
3.3.2 Le narcissisme et complexité du soi	139
a) Le narcissisme	139
CHAPITRE 4	144
SITUATION DEPUIS LE NUMÉRIQUE	144
4.1 Connaissance et pratique de soi depuis le numérique	144
4.1.1 Très grande sollicitation	144
a) Le numérique attaque la rêverie	144
b) Il attaque la tranquillité nécessaire pour permettre aux enfants de développer leur identité	145
c) Une absence de moments de vraie solitude d'où la destruction chez l'individu d'un sentiment de continuité temporelle avec sa mémoire personnelle	145
d) Une absence de moments de vraie solitude d'où la destruction chez l'individu de l'empathie	146
e) Le manque de solitude amène à manipulation	146
f) Moins de dialogue intérieur, une moindre présence à nos sensations corporelles du moment présent	147
4.1.2 Les données sur soi-même	147
4.1.3 Soi quantifié	148
a) Son origine	148
b) Caractéristiques et apports du soi quantifié	148
c) Nous pensons avoir un contrôle plus grand de nous-mêmes	150
d) Catégorisations de l'automesure	150
e) Le soi quantifié permet un questionnement, permet une émancipation	151
f) Problèmes du soi quantifié	152
4.1.4 Rappel de la limite de la connaissance de soi dans l'optique d'agir avec autrui	155
a) Le soi quantifié permet de créer des narratifs de nos actions, de nos vies	155
4.2 Mémoire, projets depuis le numérique	156



4.2.1 Se voir en datas	156
a) Les métadonnées, une autre vision	156
b) Un grand nombre de documents numériques	156
4.2.2 Le soi quantifié	158
a) La quantification	158
b) Usage de la quantification dans le quantified self	158
4.3 Limites de la connaissance de soi dans la capacité à changer et à se changer	160
4.3.1 Division de la personne vicieuse	160
4.3.2 Nous sommes tous séparés de nous-mêmes	161
4.3.3 Le soi quantifié amène à une forme de mauvaise foi	162
4.3.5 Risque d'un éclatement de soi	163
4.3.6 L'absence de moments de vraie solitude	164
4.3.7 Se raconter : le journal intime	165
4.3.8 Le faux-self de Donald Winnicott	165
4.4 Acceptation de l'altérité, transfert depuis le numérique	166
4.4.1 Un accès plus direct et plus important à autrui et ses possibles dangers	166
a) Un plus grand accès aux pensées et émotions d'autrui	166
b) Dangers potentiels	166
a) Le selfie	167
b) Le narcissisme numérique	168
c) Expérimentations de soi	169
4.4.3 Des limites de ce phénomène, ainsi que dans d'autres processus	174
a) Des types de personnages trop stéréotypés	174
b) Mauvaise distinction entre soi et autrui	175
c) Autrui sans corps	175
d) Il y a un danger de narcissisme	176
e) Caractérisation précise des différents Soi	176
f) Plusieurs soi en ligne	178
g) Moi, représentation du moi, idéal du moi dans le numérique	179
h) Certains défauts du numérique	179
4.4.4 Transfert et empathie	180
a) Le transfert	180
b) Avantages et dangers potentiels dans le cadre numérique	181
c) Explication par l'identification projective	182
CONCLUSION DE LA DEUXIÈME PARTIE	185
INTRODUCTION DE LA TROISIÈME PARTIE	189
CHAPITRE 5 :	192
SITUATION AVANT LE NUMÉRIQUE	192
5.1 Découverte d'autrui, empathie avant le numérique	192
5.1.1 Comment les individus échangeaient-ils avant le numérique ?	192
5.1.2 L'empathie	192
5.1.3 Des cas typiques	193
5.1.4 Les théories des échanges interpersonnels	193
a) La théorie d'Herbert Mead	193
b) L'identification projective dans notre relation à autrui	194
c) Les rôles et les jeux	195
5.1.5 S'écrire	196
a) La puissance de l'écriture pour se dire à autrui	196
b) Écart entre notre moi social d'avec notre moi intérieur exprimé dans le cadre du journal intime	197
5.2 Opposition avant le numérique	198
5.2.1 Une brève typologie	198
5.2.2 Un autre cas de conflits : les récits différents	198
5.3 Identification, transfert avant le numérique	199
CHAPITRE 6	200
SITUATION DEPUIS LE NUMÉRIQUE	200
6.1 Découverte d'autrui, empathie depuis le numérique	200

6.1.1 Prendre conscience	201
b) Enregistrer un comportement permet d'être conscient que nous sommes en train de faire cette action	202
6.1.2 Le désir d'extimité au temps du numérique	202
6.1.3 Nous pouvons échanger avec des personnes différentes de celles avec lesquelles nous communiquons dans la vie hors ligne.	204
6.1.4 Nous sommes écrits par les réseaux sociaux	204
6.1.5 Une pacification des relations	205
6.1.6. Le numérique affaiblit la construction psychologique de soi	205
b) Une trace différente	207
c) Rapport à autrui	208
d) Problème du numérique : la confiance quand tout reste	208
e) L'exemple de la pléthore de choix de partenaires conjugaux, tentation de ne pas se fixer	209
6.1.7 Problèmes des conversations	209
d) Le problème de l'échange des regards	211
e) Culture de l'image ... et culture de l'écrit	211
f) Baisse de l'empathie	212
g) L'avatar en psychanalyse	212
h) Nous nous objectifions	213
6.2 Opposition avec autrui depuis le numérique	213
6.2.1 Le numérique a modifié la conflictualité	214
b) L'autre comme un objet	214
c) La distance physique	215
e) La parole se libère parfois pour le pire	216
f) L'effet de meute	216
g) Le caractère extrême, excessif, voire injurieux de certains propos	216
h) La bulle cognitive qui peut fortement jouer sur l'empathie	217
6.2.2 Des causes	217
b) Le biais de confirmation	218
c) Compétition de tous les instants avec la pratique du soi quantifié	218
d) Les invectives peuvent continuer après l'échange, après le débat	218
e) Le détail est enregistré	219
f) Le revenge porn	219
g) Le DDoS	219
h) Les commentaires agressifs	219
i) Le caractère public de beaucoup d'échanges	220
j) Le problème des chatbots	221
6.2.3 de nouveaux phénomènes plus difficilement perceptibles	222
b) Pas de construction forte d'un soi	223
c) Le déluge de commentaires	224
d) L'objectivation des interactions	224
e) Le manque de solitude amène à manipulation	225
f) Le soi quantifié peut lui aussi mettre en danger notre sentiment d'identité	226
6.2.4 Nous estimons que deux phénomènes vont s'avérer particulièrement dangereux dans les années à venir	226
6.3 Identification, transfert dans la relation à autrui depuis le numérique	226
6.3.1 Je peux m'identifier, mais uniquement de loin.	227
6.3.2 Identisation	228
6.3.3 La bulle cognitive numérique crée des camps, des clans	230
CHAPITRE 7	232
ENSEIGNEMENTS	232
CONCERNANT LE RAPPORT À AUTRUI	232
AVANT ET DEPUIS LE NUMÉRIQUE	232
7.1 Des phénomènes qui nous renseignent sur nos sentiments	232
7.1.1 Constat général	232
7.1.2 Mauvais rapport à autrui : la manipulation	234
7.1.3 Se trouver être autre et accepter autrui	234

7.1.4 On ne rencontre pas le désir de l'autre	235
7.1.5 Accumuler les « amis »	235
7.1.6 Les commentaires	236
7.1.7 Absence du corps et du caractère synchrone de la communication	236
7.1.8 Conséquence de la combinaison de l'absence du corps et du caractère synchrone de la communication	237
7.2 Autrui, Altérité	237
7.2.1 S'éloigner	237
7.2.2 La perception d'autrui est variable	238
7.2.3 Différence en fonction de comment sont présentées les informations	238
7.2.4 Les capacités du sujet semblent agir sur sa perception d'autrui à partir de certaines caractéristiques d'autrui	239
7.2.5 Deux possibilités selon Catherine Bolgert d'après un exemple clinique	239
7.2.6 Intériorisation, projection, transfert dans une thérapie réussie	240
7.2.7 Parfois apparemment uniquement pour résoudre un problème personnel	240
7.2.8 La différence entre se reconnaître et se comprendre précise notre vue des échanges interpersonnels	240
7.3 L'empathie	241
7.3.1 L'empathie	242
7.3.2 Le cas du syndrome de fatigue chronique	242
7.3.3 Il existe plusieurs « niveaux » d'empathie d'après Serge Tisseron	244
b) L'empathie réciproque : le visage de l'autre.	244
c) L'intersubjectivité	245
d) L'empathie dans la relation avec le thérapeute ou l'empathie pour mieux gérer les traumatismes	245
e) Les mêmes causes pour maintenir une distinction soi-autrui	246
7.3.4 L'inhibition	246
7.3.5 Le numérique rend difficile d'avoir de l'empathie pour les autres sujets	247
b) L'absence d'empathie	248
c) L'empathie et le soi	248
d) Empathie transfert et réussite de l'analyse	249
e) Le travail psychothérapeutique et le numérique	250
CONCLUSION DE LA TROISIÈME PARTIE	252
INTRODUCTION DE LA QUATRIÈME PARTIE	256
CHAPITRE 8	259
APPARITION DE NOUVELLES PRATIQUES	259
8.1 Ralentir	259
8.1.1 Des ralentisseurs	259
8.1.2 Montrer son intérêt à l'utilisateur	260
8.2 L'école	260
8.2.1 Le jeu du robot	260
8.2.2 Former les enseignants	262
8.2.3 Un lieu de savoir qui doit rester a-numérique au sens de neutre vis-à-vis du numérique	262
8.3 Des activités pour combattre les problèmes numériques	263
8.3.1 Rencontrer des humains hors-ligne	263
8.3.2 Une prime, une récompense à l'ouverture d'esprit	263
8.3.3 Faire éclater des cases	264
8.3.4 Contre les discours extrémistes	264
8.3.5 Droit au déréférencement	265
8.4 Des jeux	265
8.4.1 Sortir de sa peau jouer une simulation d'un autre, montrer les conditionnements communautaires, émotionnels	265
8.4.2 Montrer le caractère formaté des échanges numériques	266
8.5 Des mesures positives	266
8.5.1 Permettre des identités multiples avec des canaux multiples pour sortir de la communauté politique, religieuse, culturelle, de pairs du lycée	266
8.5.2 Films, clips, chansons	267

8.5.3 Des plateformes éthiques trop bien conçues, qui mettent trop en lumière le « bien » et le « mauvais » _____	267
8.5.4 La protection des données personnelles _____	268
8.6 Mieux investiguer la numérisphère _____	268
8.6.1 Modélisation et enregistrement statistique dès maintenant _____	268
8.7 Un meilleur internet _____	269
8.7.1 Des réseaux sociaux que l'utilisateur peut paramétrer lui-même _____	269
8.7.2 Encourager l'argumentation et l'ouverture d'esprit _____	270
8.7.3 Un web qui laisse plus de véritable liberté à son utilisateur _____	270
8.7.4 Montrer d'autres facettes d'internet _____	271
b) Un jeu pour sensibiliser aux faits que nous donnions énormément d'informations intimes, importantes sur nous _____	271
c) Contre des temps d'écran trop longs, le personnage perd des points d'expérience _____	272
8.7.5 Contre le cyberharcèlement _____	272
b) Faire des débriefings après les sessions numériques _____	273
8.7.6 Pour un internet plus résilient _____	273
8.7.7 Maintenir une rentabilité pour les grands groupes du numérique _____	273
CHAPITRE 9 _____	275
UNE NOUVELLE VISION DE SOI _____	275
9.1 Agir sur soi _____	275
9.1.1 Devenir acteur de nos gestes numériques _____	275
9.1.2 Développer et consulter des connaissances sur nous-mêmes _____	275
9.1.3 Contre un mauvais narcissisme _____	276
9.2 Les données personnelles, la connaissance de soi et la gestion de soi _____	276
9.2.1 Caractérisation plus précise des données personnelles _____	276
9.2.3 Les informations sur nous-mêmes _____	279
9.2.4 Des versions bêta, paramétrables, avec lesquelles jouer, s'imaginer _____	279
9.2.5 Se concentrer sur soi par opposition à interagir, établir des corrélations par opposition à trouver des causes dans le quantiself _____	280
9.2.6 Une identité algorithmique qui devrait être pondérée par des « outils narratifs » ? _____	282
9.2.7 Dangers du soi statistique _____	282
9.3 Des conceptions nouvelles de soi _____	283
9.3.1 Solutions de Lifton et Turkle selon Tonks : les ordinateurs sont une base pour donner naissance à un soi protéiforme _____	283
9.3.2 Le soi dialogique _____	284
9.3.3 L'homme et l'objet sont différents _____	285
9.3.4 Soi kaléidoscopique _____	286
9.4 Difficulté du récit de soi en ligne _____	287
9.4.1 Des soi épisodiques _____	287
9.4.2 Le poème _____	287
9.4.3 Les réseaux sociaux pour se motiver, pour orienter son action _____	290
9.4.4 La continuité avec le soi futur « future self continuity » _____	291
9.4.5 Quels seraient les signes visibles d'une meilleure connaissance de soi chez un individu ? _____	291
9.4.6 Un grand carnet intime _____	292
9.4.7 Le soi _____	293
9.4.8 Limites du transhumanisme, du posthumanisme _____	293
b) Causes des croyances transhumanistes et posthumanistes _____	294
9.4.9 Un problème avec la conception de l'homme ? _____	295
a) Les difficultés inhérentes à la conscience de soi humaine _____	295
b) Développer et consulter des connaissances sur nous-mêmes rend plus indépendant _____	295
c) La visualisation des données grâce à l'informatique _____	296
d) La solution de Simondon _____	297
e) Nature des données personnelles _____	298
CONCLUSION DE LA QUATRIÈME PARTIE _____	299
CONCLUSION GÉNÉRALE _____	302

