

en
vrai

SOCIÉTÉ

Pourquoi la Gen Z délaisse le smartphone pour le dumbphone

Alors qu'en moyenne les jeunes Belges âgés de 15 à 24 ans passent plus de sept heures par jour devant les écrans, certains choisissent de revenir au téléphone à touches, à la « brique », aussi appelée « dumbphone ». Sur TikTok, le hashtag #BringBackFlipPhones cumule des millions de vues.

ELISE HENRY (ST.)

C'est un mythe qu'il faille être tout le temps connecté pour être dans le monde actuel. J'ai pas besoin de savoir les choses sur le moment même, ça peut attendre ! Je choisis, j'ai le contrôle sur mes émotions, sur ce que je fais et sur ce que je vois », Louis, 27 ans, possède un *dumbphone* depuis neuf ans.

Un *dumbphone* est un téléphone non intelligent, un modèle basique similaire à ceux des années 1990 et 2000. Il est conçu uniquement pour appeler et envoyer des SMS. Il ne permet pas de se laisser happer par les réseaux sociaux, les films ou les jeux, à l'exception du célèbre *Snake*, souvent présent sur ces appareils. En bref, il s'agit d'un retour à l'essentiel, visant à réduire le temps d'écran et l'hyperconnexion.

S'extraire du « casino de poche »

Le smartphone, en revanche, ressemble à une sorte de machine à sous que l'on garde constamment en main : il fait du bruit, s'allume, vibre. Il nous informe du dernier scandale, prend des photos, transmet des messages professionnels ou personnels. Il indique un itinéraire, un record d'endurance, la date des prochaines menstruations ou le moment idéal pour arroser ses plantes. Le téléphone nous sollicite en permanence et délivre des décharges addictives de dopamine. Rompre ce lien peut s'avérer plus difficile que prévu.

Sara Lopez Vasquez a récemment lancé Refresh Weekend, des séjours de déconnexion totale. Au programme : peinture sur *tote bag*, ateliers cocktails,



Beaucoup n'ont plus de réveil naturel. Sans téléphone, ils ne savent pas se lever à une heure précise. J'ai dû les réveiller avec de la musique. Le fait de ne pas pouvoir consulter l'heure ou prendre des photos les a également perturbés

Sara Lopez Vasquez
Organisatrice de week-ends de détox digitale



cuisine, etc. Le tout, sans smartphone. « Je voulais montrer que la déconnexion peut être fun », explique-t-elle. Confirmation avec Anna Constantinidis, chargée de recherche au sein de l'ASBL Citoyenneté et Participation : « L'hyperconnexion a de nombreuses conséquences : elle constitue un facteur anxigène et favorise la perte d'attention. » Ainsi, de plus en plus de jeunes se disent fatigués des écrans, comme Louis : « Je passais trop de temps devant les écrans. J'étais un compulsif de la création, je postais sur les réseaux sociaux tout le temps. Je me sentais aussi étouffé par le trop-plein de messages tout le temps. Ça me rendait nerveux. »

Salomé a 28 ans et elle a décidé, il y a un peu plus d'un mois, de troquer son smartphone contre un téléphone à clavier d'occasion. Son objectif : réduire au maximum son temps d'écran. Après deux à trois semaines, elle constate être moins dépendante des réseaux sociaux. Elle tient également un journal dans lequel elle note ses activités hebdomadaires et observe une évolution de son rapport au temps : « J'ai plus de temps libre. Je m'accorde davantage de moments pour lire, cuisiner, et j'ai aussi plus de temps pour suivre mes cours de boulangerie et de pâtisserie. »

Louis de son côté a observé que, sur le long terme, l'arrêt du smartphone lui a fait beaucoup de bien : « Avant, si j'avais des semaines où je déprimais, je regardais juste mes réseaux sociaux dans ma chambre. Maintenant, sans un smartphone, ça me permet de sortir, d'être moins anesthésié par la surstimulation de dopamine. Tu retrouves du contraste : le bon et le mauvais, le fade et l'excitant. »

Selon la chercheuse Anna Constantinidis, « les raisons majeures de ce désengagement sont probablement la prise de conscience d'une forme d'addiction aux écrans et la volonté de se réapproprier son temps et son attention. S'y ajoute le désir de mieux contrôler ses données personnelles, dans un contexte où l'on ignore souvent où et comment elles circulent ».

La sobriété numérique, un acte politique et écologique

Au-delà de la réduction du temps d'écran, renoncer à un smartphone permet également de diminuer son empreinte écologique. Selon un rapport de 2023 de l'Agence de la transition écologique en France, l'empreinte carbone d'un téléphone provient à 80 % de sa fabrication. Anna Constantinidis évoque à ce titre l'obsolescence programmée et psychologique : « Elle encourage l'achat de nouveaux appareils. En moyenne, les téléphones utilisés ont moins de deux ans. Or, c'est l'achat du neuf qui est le plus impactant pour l'environnement. »

Opter pour un téléphone à touches signifie « moins de possibilités d'accès à internet, aux réseaux et aux fonctionnalités, et donc davantage de chances que l'appareil dure dans le temps ». Choisir un *dumbphone*, c'est aussi privilégier le reconditionné, la durabilité et une meilleure autonomie de batterie : « Le téléphone le moins nocif pour l'environnement reste celui que l'on ne fabrique pas. »

Anna Constantinidis souligne ainsi



© SHUTTERSTOCK.

que, si le geste est souvent individuel, la sobriété numérique devrait devenir un récit collectif et faire l'objet d'un véritable débat public. La fabrication des téléphones alimente par ailleurs des conflits armés et des catastrophes humaines, notamment en République démocratique du Congo. Amnesty International publie en 2023 que « l'expansion de mines industrielles de cobalt (composant du téléphone) et de cuivre a entraîné l'expulsion forcée de populations entières et d'autres graves atteintes aux droits humains, notamment des agressions sexuelles, des incendies volontaires et des violences ».

Entre immersion « détox » et obstacles quotidiens

Durant ces week-ends de détox digitale, Sara Lopez Vasquez a observé des réflexes inconscients liés à l'usage du smartphone : « Beaucoup n'ont plus de réveil naturel. Sans téléphone, ils ne savent pas se lever à une heure précise. J'ai dû les réveiller avec de la musique. Le fait de ne pas pouvoir consulter l'heure ou prendre des photos les a également perturbés. » Si certains participants reconnaissent éprouver des difficultés à se passer de leur téléphone, pour d'autres, l'expérience ouvre la porte à de nouvelles pratiques et à une réflexion approfondie sur leurs usages numériques.

Cependant, cette déconnexion ne

dure que 48 h. Salomé, passée au téléphone à clavier depuis plusieurs semaines, souligne qu'« il faut au minimum deux à trois semaines pour réaliser ce que signifie réellement vivre sans smartphone et constater un changement dans son quotidien ». En effet, se passer de smartphone implique de renoncer à de nombreuses fonctionnalités devenues indispensables dans la société actuelle, telles que le GPS, les applications bancaires ou de transport. « C'est contraignant, mais surmontable », affirme-t-elle.

Pour Louis, qui n'a plus de smartphone depuis neuf ans, ces fonctionnalités ne sont en réalité pas nécessaires. S'il doit faire un trajet, il se renseigne en amont, il anticipe : « C'est une énorme arnaque : on n'a pas besoin du smartphone en ville. Maintenant, j'anticipe, je compte sur moi. Notre époque s'est habituée à dépendre de l'illimité et de l'instantané. »

Le *dumbphone* n'est pas qu'un simple retour vers le passé : il constitue un outil de transition vers une utilisation plus choisie et consciente de la technologie. Pour Louis, renoncer à un smartphone c'est aussi faire le choix de « gagner en santé mentale ».

À Bruxelles, l'ouverture prochaine d'un premier appartement « digital détox », sans Wi-Fi ni ondes GSM, symbolise cette quête croissante de calme et de sobriété.