Université de Sherbrooke

Chaire de recherche sur les dépendances comportementales

Rasoamiadana Volanirina Rasolofomamonjy, Natalia Muñoz Gómez, Karine Laurence et Magaly Brodeur



DÉCONNEXION NUMÉRIQUE EN CONTEXTE TOURISTIQUE



Une revue des motivations, expériences, et impacts

CONTEXTE

Les technologies numériques occupent aujourd'hui une place centrale dans toutes les étapes du voyage : planification, réservation, orientation, communication et partage d'expériences.

Bien qu'elles facilitent les déplacements, leur omniprésence soulève également des préoccupations liées à l'hyperconnectivité, à la surcharge informationnelle et aux difficultés à se déconnecter.

La déconnexion numérique en contexte touristique désigne la réduction, le contrôle ou l'arrêt volontaire et temporaire de l'utilisation des technologies numériques durant un séjour touristique.

Cette étude visait à dresser un portrait global des motivations, expériences vécues et impacts associés à cette pratique.

MÉTHODE

Revue de la portée selon les cadres méthodologiques d'Arskey & O'Malley (2005) et Levac et al. (2010)

6 bases de données: Hospitality & Tourism Complete, Business Source Complete, APA PsycInfo, Medline, Scopus, Academic Search Complete

17 articles inclus

Références

Pour connaitre nos travaux

PRINCIPAUX CONSTATS

MOTIVATIONS À EXPÉRIMENTER LA DÉCONNEXION NUMÉRIQUE

- ❑ Détox numérique
- ❑ Recherche de bien-être, de développement personnel, de reconnexion avec soi et/ou les autres
- ❑ Recherche d'expériences plus immersives

HÉSITATIONS À S'ENGAGER

- ❑ Sentiment de sécurité
- ❑ Anticipation des urgences
- ❑ Attachement aux fonctions pratiques du téléphone intelligent
- ❑ Peur de manquer quelque chose
- ❑ Difficulté à se déconnecter complètement
- ❑ Pression sociale et professionnelle à être joignable

Modalités de déconnexion

Totale | Partielle | Alternée

Activités lors de la déconnexion

Activités plein air | Découverte culturelle | Activités simples

EXPÉRIENCE DE DÉCONNEXION NUMÉRIQUE

Processus expérientiel et émotionnel

Rupture initiale → **Adaptation** → **Immersion** → **Reconnexion**

Rupture initiale
- ❑ Sevrage
- ❑ Désorientation
- ❑ Anxiété
- ❑ Frustration
- ❑ Isolement

Adaptation
- ❑ Tentation
- ❑ Culpabilité
- ❑ Irritation
- ❑ Sentiment de reprise de contrôle

Immersion
- ❑ Soulagement
- ❑ Présence
- ❑ Libération
- ❑ Parfois solitude/ isolement

Reconnexion
- ❑ Soulagement de la reconnexion
- ❑ Sentiment d'encombrement
- ❑ Fatigue
- ❑ Déception

Conditions modulatrices de l'expérience

- ❑ Degré d'attachement aux technologies
- ❑ Motivations initiales à se déconnecter
- ❑ Sentiment de sécurité
- ❑ Accès à l'information
- ❑ Type de destination
- ❑ Compagnons de voyage
- ❑ Maîtrise de la langue locale
- ❑ Obligations personnelles/ professionnelles
- ❑ Degré de déconnexion

IMPACTS DE LA DÉCONNEXION NUMÉRIQUE

Bien-être psychologique

Développement personnel

Reconfiguration des relations sociales, avec l'environnement et avec le numérique