

THESIS / THÈSE

MASTER EN SCIENCES DE GESTION À FINALITÉ SPÉCIALISÉE

L'utilisation de la technologie pendant le covid

l'impact sur l'isolement social / la solitude et le bien-être de l'utilisateur

CAPODICASA, Luca

Award date:
2022

Awarding institution:
Universite de Namur

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.



L'utilisation de la technologie pendant le covid : l'impact sur l'isolement social / la solitude et le bien-être de l'utilisateur

Luca CAPODICASA

Directeur: Prof. W. HAMMEDI

Mémoire présenté
en vue de l'obtention du titre de
Master 120 en sciences de gestion, à finalité spécialisée
en Business Analysis & Integration

ANNEE ACADEMIQUE 2021-2022

AVANT-PROPOS

Ce mémoire clôture un parcours universitaire riche en apprentissages et en accomplissements. Ce travail est le fruit de plusieurs mois de réflexions, de recherches, d'analyses et de rédactions.

Tout d'abord, je tiens à remercier ma promotrice, Prof. Wafa Hammedi, pour les divers échanges et conseils tout au long de l'année académique. Cela a contribué à poser les bonnes bases derrière ce mémoire et cela a été crucial.

Ensuite, je tiens à remercier et citer l'ensemble des 20 personnes ayant pris part à mes entretiens, à savoir : Lauriane, Oulfa, Ilham, Éloïse, Diane, Céleste, Margaux, Johanne, Zoé, Délia, Lorenzo, Lucas, Anthony, Pierre, Towfik, Quentin, George, Maxence, Jimmy et Elie. Un grand merci à ces personnes pour le temps qu'ils/elles m'ont consacré lors des interviews. Les échanges ont été riches et sans cela, l'élaboration de mon mémoire n'aurait pas pu être possible.

Enfin, je voudrais remercier mes parents, ma famille et mes ami(e)s m'ayant soutenu et accompagné tout au long de mon cursus scolaire. Cela a indirectement contribué à la réalisation de ce mémoire. Les deux dernières années n'ont pas été évidentes avec l'isolement social de la crise sanitaire mais leurs soutiens m'ont été d'une grande aide.

ABSTRACT

La période de crise sanitaire provoquée par le covid 19 a agité les habitudes de vie quotidienne dans la plupart des foyers. L'isolement social a pris une importance planétaire dans le but d'éviter la propagation du virus. Une partie de la population a connu une hausse de son utilisation technologique pour diverses raisons, notamment pour garder un contact avec le monde extérieur, s'occuper, suivre les cours ou pratiquer son travail. Le monde a fait face à un contexte unique et cette situation de crise sanitaire a suscité divers questionnements. Parmi ceux-ci, ce mémoire a décidé d'explorer le sujet de l'utilisation de la technologie pendant le covid et son impact sur l'isolement social, la solitude et le bien-être de l'utilisateur. Suite à une revue de la littérature définissant les concepts et explorant diverses études autour de ces derniers, une question de recherche a été identifiée. Plus d'un an et demi après le dernier confinement belge, il a semblé intéressant de comprendre quel était le rôle du genre dans l'utilisation de la technologie post-covid et dans la relation entre cette utilisation et les traits de la personnalité chez les jeunes adultes. Une partie de la question a donc pour ambition de se pencher directement sur les individus, en comprenant leurs ressentis et leurs comportements.

Afin de répondre aux deux parties de la question, une recherche par le biais d'une étude qualitative a été menée. Celle-ci a été sélectionnée dans le but d'analyser les récits recueillis, de comprendre différents phénomènes et en faire des déductions, tout en comparant cela à la littérature existante. Les entretiens semi-directifs ont été menés auprès de 20 jeunes adultes, incluant 10 hommes et 10 femmes étant étudiant(e) ou actif/active dans la vie professionnelle. Afin d'accompagner les recherches, une étude quantitative a été envoyée aux répondant(e)s pour mesurer leurs traits de personnalité, leur sentiment de solitude ainsi que leur niveau de dépendance à internet.

Les recherches ont permis de mettre en avant divers résultats autour de l'utilisation technologique des répondant(e)s lors de la période d'isolement, leur utilisation actuelle ainsi que sur l'évolution d'utilisation avant et après la période de confinement. Les récits recueillis ont pu être comparés à la littérature et certains résultats ont été mis en avant, créant plusieurs ouvertures pour de potentielles recherches futures. Un travail similaire a été effectué pour l'autre partie de la question de recherche. Différentes relations entre les traits de la personnalité et l'utilisation technologique des jeunes adultes selon le genre ont pu être identifiés.

TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION.....	6
2. REVUE DE LA LITTÉRATURE.....	8
2.1 Impact psychologique	8
2.1.1. La détresse psychologique en période d'isolement due à la crise sanitaire	8
2.1.2. Impacts de l'addiction à la technologie et la surutilisation des écrans chez un individu	9
2.1.3. La solitude et l'isolement social	12
2.2. L'utilisation de la technologie et la solitude	15
2.3. Jeunes adultes et genre	18
2.3.1. Genre	18
2.3.1.1. Relations du genre avec la solitude / l'isolement social.....	18
2.3.1.2. Relations du genre et l'utilisation de la technologie.....	19
2.3.2. Jeunes adultes.....	20
2.3.2.1. Relations des jeunes adultes avec la solitude / l'isolement social.....	20
2.3.2.2. Relations des jeunes adultes avec l'utilisation de la technologie	20
2.4. Les traits de la personnalité, la technologie et l'isolement social.....	21
2.4.1. Les traits de la personnalité	21
2.4.2. Traits de la personnalité, isolement social et réseaux sociaux.....	22
2.4.3. Les traits de la personnalité et la technologie.....	23
3. Conception de la recherche	25
3.1. Contexte et méthodologie	25
3.1.1. Contexte.....	25
3.1.2. Méthodologie.....	26
3.1.2.1. Les mesures.....	28
3.1.2.1.1. Big Five Inventory (BFI-10).....	28
3.1.2.1.2. UCLA Loneliness Scale (version 3).....	29
3.1.2.1.2. Internet Addiction Index	29
4. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS	30
4.1. Présentation des résultats de l'étude quantitative.....	30
4.2. Présentation des résultats de l'étude qualitative.....	31
4.2.1. Retour sur la crise sanitaire.....	31
4.2.1.1. L'expérience des confinements.....	31
4.2.1.2. Changement par rapport à la période pré-crise sanitaire	32
4.2.2. Rapport à la solitude et à l'isolement social.....	34
4.2.2.1. Rapport à la solitude des personnes interrogées	34
4.2.2.2. Rapport à l'isolement social.....	36
4.2.3. L'utilisation de la technologie	36
4.2.3.1. L'utilisation de la technologie lors de la crise sanitaire.....	36
4.2.3.1.1. Les impacts ressentis de la surutilisation de la technologie	38
4.2.3.1.2. L'utilisation actuelle de la technologie	39
4.2.3.2.1. Les motivations derrière l'utilisation actuelle	39
4.2.3.2.2. Rapport à internet	41
4.2.3.2.3. L'humeur et son influence sur l'utilisation de technologie.....	42

4.2.3.1. L'évolution de l'utilisation de la technologie.....	43
4.2.4. L'utilisation de la technologie et l'isolement social / solitude.....	45
4.2.4.1. L'utilisation de la technologie en étant seul.....	45
4.2.4.2. Influences de l'isolement social sur l'utilisation de la technologie.....	46
4.2.5. Relations avec les traits de la personnalité.....	48
4.2.5.1. Tendances entre la personnalité et l'utilisation de la technologie.....	48
5. DISCUSSION.....	50
6. CONCLUSION.....	61
6.1. Résumé des recherches.....	61
6.2. Implications théoriques.....	62
6.3. Limitations et suggestions pour des recherches futures.....	63
7. BIBLIOGRAPHIE.....	66
8. ANNEXES.....	74
Annexe 1 : Effet du statut d'isolement dans le temps sur les scores de l'UCLA Loneliness Scale-3.....	74
Annexe 2 - étude quantitative : questionnaire.....	75
Annexe 3 - Tableaux résumés de l'étude quantitative.....	82
Annexe 4 - Guide d'entretien.....	83
Annexe 5 - Retranscriptions.....	86
Annexe 6 - Tableaux d'analyse qualitative.....	218

1. INTRODUCTION

Le covid-19, qui a été déclaré épidémie par l'Organisation Mondiale de la Santé le 11 mars 2020, a suscité une grande inquiétude dans le monde entier. Il s'est propagé rapidement, touchant plus de 223 pays et régions (Priyadarshini et al., 2020 ; Cucinotta et Vanelli, 2020 et World Health Organisation, 2020). La pandémie a agité les habitudes de vie quotidienne dans la plupart des foyers. Dans plusieurs pays et notamment en Belgique, deux confinements ont vu le jour, un en mars 2020 et l'autre en octobre de la même année. L'utilisation de la technologie est devenue la base fondamentale d'adaptation face au virus notamment pour garder un contact avec le monde extérieur, s'occuper, suivre les cours ou pratiquer son travail. Cela a conduit à un changement du mode de vie de la population. Lors de la crise sanitaire, l'isolement a pris une importance planétaire dans le but d'éviter la propagation du virus en limitant la population dans ses mouvements et interactions sociales. Le port du masque a longtemps été obligatoire et de nombreuses activités ont été interrompues durant plusieurs mois.

Cette situation de crise sanitaire a suscité divers questionnements. Parmi ceux-ci, diverses littératures se sont penchées de près ou de loin sur le sujet de l'utilisation de la technologie pendant le covid et son impact sur l'isolement social, la solitude et le bien-être de l'utilisateur. Il s'agit d'une thématique touchant un phénomène unique et récent, à savoir la crise sanitaire. Plusieurs études ont été effectuées lors des périodes de confinement, d'autres peu après ces isolements sociaux. Plus d'un an et demi après le dernier confinement, la population entre dans une phase à moyen terme. Dès lors, traiter des thématiques autour du sujet peuvent permettre de contribuer à la littérature notamment avec un recul de la population sur cette expérience, les changements qu'ils/elles ont perçus, les impacts ressentis de la surutilisation de la technologie, leur utilisation actuelle, leurs motivations et l'évolution d'utilisation ressentie pré et post confinements. Le fait qu'il s'agisse d'un phénomène récent met en avant l'intérêt d'effectuer des recherches puisque la littérature n'est pas saturée d'études sur la thématique. Les recherches derrière ce mémoire ont tenté de comprendre quel était le rôle du genre dans l'utilisation de la technologie post-covid et dans la relation entre cette utilisation et les traits de la personnalité chez les jeunes adultes. Cette question de recherche a émergé suite à la revue de la littérature et afin d'y répondre, une étude qualitative a été préconisée. À ma connaissance, aucune étude qualitative récente ne s'est penchée sur

l'association des traits de la personnalité avec l'utilisation de la technologie depuis l'émergence de la crise sanitaire. L'autre partie de la question de recherche a pour ambition de se pencher sur les individus, sur leurs ressentis, leurs comportements afin d'effectuer un travail d'exploration auprès des jeunes adultes hommes et femmes. L'ambition est de faire émerger des résultats, des observations, des phénomènes, des comportements pouvant ouvrir la porte à de futures recherches. Par conséquent, l'idée est également de comparer ces résultats avec des études scientifiques plus axées quantitatives en confirmant et/ou en y apportant des éléments nouveaux.

Concernant la structure du mémoire, celle-ci est séparée en différentes parties. Le travail commence par une revue de la littérature venant accroître la compréhension de différents concepts et mettant en évidence diverses recherches autour de l'isolement social, la solitude, l'utilisation de la technologie et les traits de la personnalité. Ensuite, une partie conception de la recherche vient contextualiser le travail et détailler la méthodologie utilisée, en mettant également en avant les objectifs recherchés derrière les entretiens. La section suivante est importante, consistant à détailler l'analyse des résultats. Cette dernière est suivie de la partie discussion dans laquelle les résultats sont confrontés à la littérature et plusieurs pistes de recherches sont mises en évidence. Enfin, une conclusion divisée en différents points résumant les résultats, abordant les implications théoriques, les limitations ainsi que des suggestions pour des futures recherches et un dernier point "si c'était à refaire" viennent clôturer ce mémoire.

2. REVUE DE LA LITTÉRATURE

2.1 Impact psychologique

2.1.1. La détresse psychologique en période d'isolement due à la crise sanitaire

La pandémie et les mesures de confinement qui en découlent - à savoir la quarantaine, la distanciation sociale et l'auto-isolement ont pu avoir un impact négatif sur la santé mentale. Les personnes isolées seraient plus susceptibles de développer une dépression (Luo, Guo, Thapa et Yu, 2022). La solitude accrue et la réduction des interactions sociales sont des facteurs de risque bien connus de divers troubles mentaux, dont la schizophrénie et la dépression majeure (Fiorillp et Gorwood, 2020). Les recherches indiquent que les facteurs de stress introduits par la pandémie de covid-19 ont eu un impact négatif sur la santé mentale, en particulier chez les jeunes (Czeisler et al. 2020). L'organisation mondiale de la santé a défini la santé mentale comme étant : *“un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté”* (OMS, 2022). On peut comprendre grâce à sa définition que la santé mentale est en lien avec l'état de bien-être d'un individu. Sordes et al (2021) ont mis en avant que lors de la crise sanitaire, un facteur entre le genre, l'âge et la solitude s'associait à la détresse psychologique. Les plus jeunes ont davantage souffert de détresse psychologique et ont exprimé ressentir plus d'irritabilité. La détresse psychologique résulte d'un ensemble d'émotions négatives qui, lorsqu'elles sont vécues avec persistance chez un individu, peuvent entraîner des conséquences de santé importantes telles que la dépression et l'anxiété (MSSS, Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec, 2022). Les jeunes adultes ont été particulièrement exposés à des problèmes de santé mentale, notamment subissant la dépression et l'anxiété lors de la pandémie (Centers for Disease Control, 2020 et McGinty et al., 2020). Une étude scientifique publiée sur JAMA Network démontre qu'il y a eu une augmentation des problèmes de santé mentale lors du premier confinement chez les jeunes adultes universitaires (Wathelet et al., 2020). Ce sont les impacts de la pandémie sur le bien-être qui ont accentué la dépression, le sentiment d'anxiété ou les pensées suicidaires chez les jeunes adultes (Sewall et al., 2021). Les personnes plus âgées ont, quant à elles, exprimé plus de troubles cognitifs. Cela peut être définis comme des troubles

regroupant un ensemble de symptômes, incluant des troubles de la mémoire, de la perception, un ralentissement de la pensée et des difficultés à résoudre des problèmes (Fondation Fondamentale, 2022). Les femmes ont exprimé ressentir davantage d'anxiété que les hommes, davantage de symptômes dépressifs (en accord avec la tendance rapportée par Kremer et al., 2013) ainsi que plus d'irritabilité. Globalement, les femmes ont ressenti plus de détresse psychologique que les hommes mais ceux-ci ont exprimé ressentir plus de solitude que ces dernières (Sordes et al., 2021).

Les résultats d'une étude menée en juin 2020 sur un échantillon de 1074 personnes, âgées de 21 à 40 ans, sur le thème de l'épidémie du covid-19 en Chine et les problèmes psychologiques associés (Zahir et al., 2020) ont mis en lumière certains éléments. Tout d'abord, l'étude a démontré que plus d'un tiers des répondant(e)s ont souffert de différentes formes de dépression, qu'elles soient légères, modérées ou sévères. L'étude a souligné qu'un peu plus d'un tiers des répondant(e)s avait un bien-être mental inférieur. Globalement, les résultats de cette étude ont suggéré un taux beaucoup plus élevé d'anxiété, de dépression et un bien-être mental plus faible chez les Chinois en raison de l'épidémie et du confinement. L'étude a montré qu'il n'est pas nécessaire d'être infecté par le covid-19 ou un produit similaire pour développer des problèmes et des troubles psychologiques (e.g. l'anxiété, la dépression) mais qu'il est plutôt question de subir les effets circonstanciels; l'enfermement dans sa propre maison pendant un temps infini, l'infection de la famille et des amis, la mort d'un proche, tout cela pouvant aggraver le bien-être général de la santé mentale.

2.1.2. Impacts de l'addiction à la technologie et la surutilisation des écrans chez un individu

La période de crise sanitaire a accentué le phénomène d'addiction auprès de nombreux individus (Karila et Benyamina, 2021). L'ennui pourrait, au moins en partie, être responsable de l'augmentation des conduites addictives observées en condition de confinement (Mengin et al., 2020). L'addiction peut être définie comme une dépendance à une substance ou à une activité, avec des conséquences néfastes sur la santé de la personne affectée (AMELI, 2022). Cette dernière peut être favorisée par des facteurs environnementaux ou propres à l'individu. Un rapport mené sur la population chinoise pendant la pandémie (Yan Sun et al. 2020) a relevé que près de la moitié des répondant(e)s (46,8%) ont déclaré une dépendance accrue à internet, et que 16,6% d'entre eux ont utilisé internet pendant de longues heures. Une autre étude menée

auprès du grand public chinois (Li et al., 2021) a ressorti que la prévalence globale de la dépendance à internet était de 36,7 % dans la population générale pendant la pandémie. Près de la moitié des participants ont signalé une augmentation de la gravité de leur dépendance à internet. Certains éléments comme l'impact sur l'état de la santé mentale en raison de la crise, être un étudiant, avoir moins de soutiens sociaux et percevoir une pression sont des facteurs qui ont accentué le risque d'augmentation du temps consacré à l'utilisation d'internet. Le journal *Psychology Today* souligne que l'utilisation excessive d'internet a un impact négatif sur la santé mentale d'une personne. Celle-ci a été associée à des problèmes de santé mentale tels que la solitude, la dépression, l'anxiété et le trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité. Les recherches suggèrent que les individus sont susceptibles d'utiliser internet comme une protection émotionnelle afin de faire face à des sentiments négatifs au lieu de les aborder de manière proactive et saine (*Psychology Today*, 2020). Par ailleurs, un temps plus important passé sur les médias sociaux est associé à un risque accru d'automutilation, de dépression et de baisse de l'estime de soi chez les filles âgées de 13 et 15 ans (Barthroe et al., 2020).

Une technologie grandement utilisée lors des mesures sanitaires a été le jeu vidéo. Celle-ci est rapportée comme étant globalement bénéfique pour le bien-être de l'adolescent. Le maintien de liens envers les autres que le jeu vidéo propose semble avoir été une aide dans leur démarche à lutter contre la vague de mal-être psychique qui les touche. Cependant, dans leur revue de la littérature, Lesimple et al. (2020) précisent qu'il faut veiller à rester attentif au potentiel risque addictif. En effet, l'adolescent préalablement anxieux ou dépressif avant la pandémie, et conscient de la gravité de la situation, semble être l'individu le plus à risque d'addiction aux jeux vidéo (Lesimple et al., 2020). Parmi quatre facteurs psychologiques regroupant l'estime de soi, l'efficacité personnelle, la maîtrise de soi et les motivations dispositionnelles d'utilisation des médias, Khang et al. (2013) ont démontré qu'il s'agit de la maîtrise de soi qui affecte le plus significativement le flux et la dépendance des utilisateurs par rapport à leur utilisation d'internet, des jeux vidéo et des téléphones portables. Ainsi, un degré élevé de maîtrise de soi de la part de l'utilisateur est un facteur essentiel pour prévenir les conséquences psychologiques et physiques néfastes d'une consommation excessive de médias. Le stress perçu semble prédire certains comportements d'utilisation excessive, en suggérant que certaines personnes peuvent utiliser internet comme un moyen de soulager leur stress (Velez-moro et al., 2010). Zhang et al., (2022) suggèrent également que l'anxiété perçue a eu un effet médiateur sur la relation entre la dépendance à internet et le comportement agressif chez les adolescents pendant la pandémie de covid-19.

Une étude publiée par la revue canadienne de santé publique (Zajacova et al. 2020) a mis en avant que plus de 60% des adultes interrogés ont augmenté leur temps d'écran, que ce soit pour la télévision ou internet. La hausse de cette consommation des écrans peut avoir un impact sur l'individu. En effet, L'institut d'Education Médicale et de Prévention (I.E.M.P) a lancé il y a plusieurs années une campagne nationale sur le bon usage des écrans. L'institut a publié des informations concernant les conséquences d'un usage excessif. Bien que les écrans rapprochent virtuellement les individus, la tendance à être hyper connecté les condamne à se replier sur eux-mêmes, en provoquant un risque de désocialisation qui peut influencer la hausse des risques dépressifs. Si une personne dépasse un niveau de consommation acceptable, la surconsommation des écrans peut avoir des conséquences négatives sur la santé mentale, le stress ou des troubles d'humeurs. La surexposition peut générer de la culpabilité, cependant l'éloignement chez un individu hyper connecté peut générer de la tristesse, un sentiment de vide/d'anxiété, l'obligeant à se reconnecter (I.E.M.P, 2018). La surconsommation des écrans peut donc avoir un effet sur la santé, accentuant un problème de déséquilibre alimentaire, un manque d'activité physique, une fatigue visuelle ainsi que des troubles du sommeil. Concernant l'impact direct des écrans sur la santé physique, l'étude de Wang et al., (2022) a montré qu'une plus grande exposition aux écrans numériques était un facteur de risque de sécheresse oculaire, tandis qu'une augmentation du sommeil était un facteur de protection. La surutilisation des écrans est associée à une mauvaise qualité de sommeil, à une durée de sommeil réduite, à une plus grande probabilité de surpoids ou d'obésité, à une baisse des fonctions exécutives, à de moins bons résultats scolaires et à une augmentation des problèmes d'internalisation et d'externalisation (Liu et al., 2022).

En contexte de pandémie, les écrans sont devenus indispensables pour le télétravail, pour combler l'ennui ou pour garder contact avec le monde extérieur. Une étude menée par Zhang et al., (2022) sur les relations entre le temps d'écran et les problèmes de santé mentale chez les adultes chinois a mis en lumière différents impacts selon la technologie utilisée. L'utilisation d'un ordinateur le week-end était associée à un risque plus élevé de syndrome de stress post-traumatique chez les adultes. L'utilisation d'un téléphone portable ou d'une tablette en semaine et le week-end était liée à une augmentation de la dépression ainsi qu'à un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité. Cependant, une simple utilisation d'un ordinateur le week-end était liée à la dépression. Enfin, en semaine et le week-end, le fait de regarder la télévision plus longtemps et de moins utiliser un téléphone portable ou une tablette était associé à un nombre plus élevé d'expériences de type psychotique. La psychose se caractérise par une perte de

contact avec la réalité. Une personne qui ne peut pas faire la différence entre ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas, vit un épisode psychotique (CAMH, Centre de toxicomanie et de santé mentale). La période de crise sanitaire a donc favorisé une surutilisation des écrans. Le temps passé derrière un écran semble être associé à des effets négatifs chez les adolescents, provoquant ainsi un accroissement du comportement sédentaire, de l'isolement et du mood dépressif (Boers et al., 2019 ; Kremer et al. 2013).

2.1.3. La solitude et l'isolement social

Les divers confinements ainsi que les mesures de distanciation sociale ont provoqué une hausse du niveau de solitude (Horigian et al., 2020). Le sentiment de solitude est souvent décrit comme l'état d'être sans compagnie ou en isolement de la communauté ou de la société. Il est considéré comme un sentiment sombre et misérable, facteur de risque pour de nombreux troubles mentaux comme la dépression, l'anxiété, les troubles de l'adaptation, le stress chronique, l'insomnie ou même la démence en fin de vie (Wilson et al., 2007). Le sentiment de solitude a été reconnu comme étant un problème majeur de santé publique, associé à un risque accru de maladies mentales et physiques, de déclin cognitif, d'idées suicidaires (Leigh-Hunt et al., 2017 ; Sticklely et Koyanagi, 2016). La solitude ainsi que l'isolement des personnes sont des thématiques devenues importantes ces dernières années. En effet, en Angleterre et plus récemment au Japon, un rôle de ministre de la solitude est né. La mission consiste principalement à venir en aide aux personnes isolées et souffrant de cet isolement (The Asahi Shimbun, 2021 et Pimlott, 2018). La solitude peut être définie comme une expérience émotionnelle négative, qui résulte de la perception que la quantité ou bien la qualité des relations sociales d'une personne est insuffisante (Perlman et Peplau, 1981). Inversement à la nature objective de l'isolement social (le fait d'avoir peu de relations ou des contacts peu fréquents), la solitude est l'expérience subjective désagréable du sentiment d'isolement qui peut impliquer une douleur sociale, une tristesse et un vide (Weiss, 1973). L'isolement social est un concept distinct mais lié à la solitude. En effet, l'isolement social s'associe à la situation où les contacts entre la population sont rares, que ce soit en nombre, durée, fréquence, et de faible qualité en termes d'échanges mutuels. De ce fait, une personne peut faire face à une situation d'isolement et avoir un nombre de contacts restreints avec autrui, sans souffrir de solitude. Dans la même idée, un individu peut avoir de nombreux contacts sociaux et ne pas être isolé socialement, mais souffrir d'un sentiment de solitude (Bureau et Al., 2017 et Institut National de Santé Publique Québec, 2020). La littérature souligne que de longues périodes d'isolement

dans un établissement de soins ou en quarantaine pour cause de maladie ont des effets néfastes sur le bien-être mental (Stickley et Koyanagi, 2016). Bien que l'isolement social et la solitude soient deux concepts distincts, ces derniers peuvent être liés puisque le premier est reconnu comme étant un facteur d'influence de la solitude (Institut National de Santé Publique Québec, 2020). Comme le précise la psychologue Eglantine Julle-Daniere (2020) il est important de bien différencier « être seul » et se « sentir seul ». Le premier est l'état physique de ne pas être avec un autre individu, qu'il soit humain ou animal. Le second est un état psychologique. La différence réside dans le fait qu'une personne peut être seule mais pas solitaire, et qu'un individu peut se sentir seul même s'il est entouré de personnes. L'isolement social peut avoir un effet non seulement sur la santé mentale, mais également sur la santé globale. De longues périodes de sentiments de solitude peuvent avoir le même impact que le tabagisme ou l'obésité sur le corps. De plus, cet isolement peut entraîner des troubles de stress post-traumatique, l'anxiété, la dépendance, la peur et autres symptômes/conséquences. Notre époque nous a donné la possibilité d'être connectés à distance et de cultiver des interactions sociales en l'absence de proximité physique. Cependant, la psychologue Julle-Daniere précise que dans la communication humaine, ce sont les éléments non verbaux qui sont cruciaux. En effet, l'une des premières choses qui nous manquent lorsque nous sommes privés d'interactions sociales, ce sont les signes du visage, le langage corporel et la communication non verbale en général. Ces éléments renforcent nos liens avec les autres (Julle-Daniere, 2020).

Le journal Indien de la psychiatrie (Indian J Psychiatry) soulève trois types de solitudes (Tiwari, 2013). Premièrement, il existe la solitude situationnelle. Le milieu socio-économique et culturel contribue à cette solitude. Plusieurs facteurs environnementaux y sont associés comme des expériences désagréables, un décalage qu'il peut y avoir avec le niveau de ses besoins et celui des contacts sociaux, la migration, les accidents, les conflits interpersonnels, les catastrophes. Ensuite, il y a la solitude développementale qui découle du fait que l'être humain peut posséder un désir inné d'intimité ou bien d'avoir un contact humain, une relation, avec autrui. Le journal souligne que ce besoin est nécessaire pour notre développement en tant qu'être humain. Autre que ce besoin, il existe également un niveau de besoin d'individualisme lié à la connaissance et au développement de notre propre personnalité qui peut nécessiter une certaine solitude. Dès lors qu'une personne n'est point en mesure d'équilibrer correctement ses besoins, elle peut perdre le sens de sa vie, entraînant un vide et une solitude. Les insuffisances personnelles, les séparations importantes, la pauvreté, les conditions de vie et les handicaps physiques ou psychologiques sont des facteurs qui peuvent être associés à cette forme de

solitude. Enfin, il existe la solitude intérieure. Le journal met en avant que le fait d'être seul ne rend pas essentiellement une personne solitaire mais que c'est plutôt le sentiment, l'impression d'être seul qui peut provoquer cela. Cet élément peut rejoindre les propos de la psychologue Julie-Deniere qui différencie l'état physique à l'état psychologique d'être seul (Julie-Deniere, 2020). Différentes raisons peuvent contribuer à la solitude intérieure, comme les facteurs de personnalité, le locus de contrôle, la détresse mentale, la faible estime de soi, le sentiment de culpabilité ou de dévalorisation, ainsi que les mauvaises stratégies d'adaptation aux situations.

Lors de la crise sanitaire, une grande partie de la population s'est mise à travailler à domicile, et de nombreux lieux de travail sont restés fermés ou ne fonctionnaient qu'à capacité partielle. Lorsque les individus s'aventuraient hors de chez eux, la plupart évitait les grands rassemblements, maintenant une distance sociale de plusieurs mètres avec les autres, renonçant aux poignées de main et aux embrassades, se parlant à travers d'épais masques et des cloisons en plastique. Ce niveau de perturbation sociale est susceptible d'influencer la perception humaine du lien social, même si nous sommes en présence d'autres personnes. Au début de la pandémie, Killgore et al. (2020) ont évalué la prévalence de la solitude auto déclarée et ont constaté une augmentation significative par rapport aux niveaux pré-pandémique. Une étude de Killgore et al. (2020) a mis en avant que le pourcentage de répondant(e)s à un critère élevé de solitude avait augmenté de manière significative entre avril et septembre 2020, comme le montre le graphique de la figure 1 en annexe 1 sur l'effet du statut d'isolement dans le temps sur les scores de l'UCLA Loneliness Scale 3. Le rapport de décembre 2020 de L'Institut National de Santé Publique du Québec (L'INSPQ, 2020) a déclaré que les jeunes adultes seraient plus nombreux en proportion que leurs aînés à ressentir de la solitude depuis le début de la pandémie. La situation avait comme risque d'affecter le bien-être et la santé de ce groupe de la population. Le fait d'être étudiant est apparu comme un facteur de risque plus élevé de solitude pendant le confinement qu'en temps normal. En effet, les jeunes adultes ont été exposés à un risque accru de solitude et de dépression pendant la pandémie (Lee et al., 2020). Dans ce sens, un travail visant à comparer les prédicteurs sociodémographiques de la solitude avant et pendant la pandémie covid-19 (Shen et Ran, 2020) a également souligné que les jeunes adultes présentaient un risque plus élevé de solitude. En plus des jeunes adultes, l'article a rajouté les femmes, les personnes ayant un faible niveau d'éducation ou de revenu, les personnes économiquement inactives, les personnes vivant seules et les résidents urbains. Par ailleurs, le dépistage et les interventions ciblant la solitude sont justifiés et peuvent avoir d'importants effets en aval sur la santé mentale, en particulier pour les femmes, celles qui

bénéficient d'un soutien social mais qui peuvent se sentir éloignées/moins soutenues pendant la pandémie, et celles ayant des préoccupations sociales liées à la pandémie. Les changements dans le sentiment de solitude étaient plus importants chez ces groupes d'individus (Lee et al., 2020). Stickley et Ueda (2022) ont identifié que la solitude était également associée au sexe masculin, à un âge plus jeune et à diverses formes de désavantage socio-économique (faible niveau d'éducation, revenu, dégradation des finances du ménage et chômage). Les personnes solitaires étaient plus susceptibles d'avoir une moins bonne santé mentale (symptômes anxieux et dépressifs) par rapport à leurs homologues non solitaires.

2.2. L'utilisation de la technologie et la solitude

Différentes études, incluant celles de Ma (2020), ont montré que la solitude est un facteur prédictif d'une utilisation problématique de la technologie, illustrant cela par la technologie du téléphone mobile. Les personnes souffrant de solitude ont tendance à se fier davantage à leur smartphone pour se connecter aux autres, entraînant à son tour des comportements problématiques (Busch et McCarthy, 2021). L'utilisation problématique du téléphone est communément définie comme étant une occupation mal contrôlée du smartphone, ou un comportement d'utilisation marqué par une perte de contrôle (Busch et McCarthy, 2021). Busch et McCarthy (2021) ainsi que Hawi (2016) ont souligné qu'une utilisation excessive du téléphone portable peut avoir de graves répercussions sur la santé mentale et le bien-être. L'utilisation problématique des téléphones peut également entraîner diverses conséquences telles que le manque de sommeil, la dépression et l'anxiété (Lapointe et al., 2013 ; Harwood et al., 2014 ; Hartanto et Yang, 2016). Il est mis en avant que l'usage problématique du téléphone ne devrait pas nécessairement être considéré comme une addiction à première vue, car il peut aussi provenir de la solitude, comme l'avancent Kim et al. (2017) en précisant dans leurs résultats qu'il existe une relation positive entre la dépendance aux smartphones et la solitude. Conformément à ces résultats, une enquête menée auprès de 4 500 collégiens en Chine a soulevé une corrélation positive entre la solitude et la surutilisation des smartphones (Zhen et al., 2019). La revue systématique de la littérature faite par Busch et McCarthy (2021) suggère que l'utilisation problématique du smartphone apparaît souvent en tandem avec des problèmes de santé émotionnelle tels que la dépression, l'anxiété, la colère et le stress. L'utilisation du smartphone peut agir comme une stratégie d'évitement afin de détourner l'attention d'un individu sur les expériences émotionnelles négatives, ceci pouvant conduire au développement de tendances d'utilisation problématiques. Comme souligné dans

la partie accordée à l'addiction, il y a également eu une hausse de la dépendance à internet dans la population lors de la période de crise sanitaire (Li et al., 2021 et Yan Sun et al., 2020). Dans son article, Kardeflet (2014) développe l'idée que la dépendance à internet peut être abordée comme une perspective de compensation plutôt que de compulsion. En effet, avec la théorie de l'utilisation compensatoire d'internet, l'auteur suggère que lorsque les individus ont des problèmes psychosociaux dans le monde réel, ils peuvent utiliser des réseaux virtuels ou des téléphones mobiles pour échapper à leurs sentiments négatifs, aux situations de vie négatives comme notamment le sentiment de solitude. Dans cette idée, Busch et McCarthy (2021) ont souligné que les facteurs liés à la santé émotionnelle constituaient l'une des principales raisons de l'utilisation des smartphones, suggérant que le bien-être mental d'une personne peut influencer sur son degré d'engagement dans l'utilisation des smartphones. L'utilisation d'un téléphone est souvent motivée par le désir d'une personne de ressentir un ascenseur émotionnel et de réguler ou d'atténuer son humeur par le biais de messages, d'e-mails et de médias sociaux. Plus particulièrement, les utilisateurs peuvent être plus enclins à utiliser un smartphone dans une démarche d'atténuation des humeurs négatives telles que la dépression et à passer plus de temps à des activités de communication via le smartphone afin de se distraire de leurs sentiments. Les auteurs précisent que ces facteurs peuvent à leur tour entraver les performances professionnelles, tant dans un cadre universitaire que professionnel, en entraînant une distraction et une diminution de l'engagement dans la tâche à accomplir.

La solitude liée au fait de s'isoler à son domicile durant la pandémie de covid-19 a pu inciter une partie de la population à fuir la réalité et à utiliser les téléphones portables dans le but de se divertir afin de réduire l'expérience psychologique de la solitude (Killgore et al., 2020). Comme l'a mis en avant Kim (2017), les individus souffrant de frustrations dans le monde réel ont souvent un besoin interne d'échapper à la réalité ; c'est la raison pour laquelle la motivation à utiliser les téléphones portables est appelée motivation d'évasion. Il s'agit d'un des concepts suggérant que la motivation d'évasion peut-être un produit de la solitude. Certaines études, notamment celle de Samaha et Hawi (2016) ont révélé une corrélation significative entre le stress perçu et l'utilisation excessive de smartphones, rejoignant Velezmore et al. (2010) qui suggèrent que le stress perçu peut prédire une surutilisation. Par ailleurs, ils ont constaté que la solitude pouvait affecter l'utilisation excessive du smartphone uniquement par le biais du rôle médiateur de la motivation d'évasion. Li et al. (2021) confirment la relation entre la solitude et l'utilisation problématique du téléphone. L'étude souligne également que la motivation d'évasion a entièrement, plutôt que partiellement, un effet médiateur sur les effets de la solitude

ainsi que sur l'utilisation problématique du téléphone portable. En d'autres termes, les adolescents les plus solitaires étaient plus susceptibles d'éprouver une plus grande motivation à la fuite, ce qui a indirectement entraîné une utilisation problématique du téléphone portable. L'étude met en avant que la motivation d'évasion sur la relation entre la solitude et l'utilisation problématique du téléphone portable a un rôle assez important, rejoignant Kim (2017) ainsi que Samaha et Hawi (2016). Afin d'échapper à la solitude de cette réalité, les étudiants n'ayant pas pu aller à l'école ou communiquer en personne avec leurs camarades ont pu choisir d'utiliser des téléphones portables. En effet, cette utilisation a pu se faire en communiquant avec des personnes en ligne, écouter de la musique ainsi que regarder des vidéos pour évacuer le stress, provoquant une augmentation du risque d'utilisation problématique du téléphone (Li et al., 2021). Autre que la motivation d'évasion, le motif relié au divertissement joue également un rôle médiateur dans la relation entre la solitude et l'utilisation excessive du smartphone (Shen et Wang, 2019).

Cependant, une étude en ligne menée sur l'utilisation des technologies numériques qui a été mesurée objectivement auprès de jeunes adultes (18-35 ans) a révélé que l'utilisation de la technologie digitale lors du covid n'a pas contribué à la détresse psychologique des jeunes lors de la pandémie. Selon cette étude, l'utilisation de la technologie ne contribue donc pas à l'augmentation de la dépression, de l'anxiété ou des idées suicidaires. L'étude va à l'encontre de la notion populaire qui dit que l'augmentation de l'utilisation des technologies numériques pendant la pandémie aurait pu contribuer à la détresse psychologique des jeunes. L'étude souligne que ce sont plutôt les impacts de la pandémie sur le bien-être qui ont accentué la dépression, le sentiment d'anxiété ou les pensées suicidaires chez les jeunes adultes (Sewall et al., 2021).

Un rapport statistique sur le développement d'internet en Chine (China Internet Network Information Center, 2021) indique que la vie personnelle et l'utilisation du téléphone portable sont de plus en plus imbriquées. La surutilisation des téléphones mobiles par les adolescents est un problème non seulement en Chine, mais également dans le monde entier. La Chine comptait 940 millions d'utilisateurs internet en juin 2020. En juin 2021, le nombre d'utilisateurs d'internet en Chine a atteint 1,011 milliard, soit une augmentation de 21,75 millions par rapport à décembre 2020, et le taux de pénétration d'internet a atteint 71,6%, soit une augmentation de 1,2 point de pourcentage par rapport à décembre 2020. Parmi eux, les utilisateurs de téléphones mobiles représentaient 99,2%. En juin 2021, le nombre d'utilisateurs d'internet mobile en Chine

avait atteint 1,007 milliard, soit une augmentation de 20,92 millions par rapport à décembre 2020. Comme le souligne Statista (2020), les smartphones et les ordinateurs portables font partie des appareils les plus couramment possédés par les ménages en Belgique. Nous retrouvons 8,89 millions d'utilisateurs de téléphones portables pour une population de 11,5 millions d'habitants (Statbel, 2021), soit presque le double du chiffre des utilisateurs de tablettes. Il s'agit de la technologie qui semble être la plus utilisée. Par ailleurs, Busch et McCarthy (2021) soulignent que le modérateur de l'utilisation du smartphone le plus fréquemment identifié est l'âge, en suggérant que les jeunes générations ont tendance à utiliser les smartphones de manière plus intensive que les générations plus âgées. Ils ont également identifié une différence au niveau du sexe, suggérant que les hommes ont une vision plus instrumentale de l'utilisation du smartphone, alors que les femmes utilisent le smartphone davantage pour faciliter l'interaction sociale. Les femmes peuvent également avoir plus de chances de développer un comportement habituel vis-à-vis des smartphones.

2.3. Jeunes adultes et genre

2.3.1. Genre

Dans un premier temps, la littérature met en avant différentes relations entre le genre et les concepts d'utilisation de la technologie, l'isolement social et la solitude.

2.3.1.1. Relations du genre avec la solitude / l'isolement social

Tout d'abord, les hommes semblent avoir exprimé plus de solitude que les femmes en période de crise sanitaire. Cependant, celles-ci semblent avoir ressenti plus de détresse psychologique, ceci englobant plus d'anxiété ainsi que plus de symptômes dépressifs que les hommes (Sordes et al., 2021). Stickley et Ueda (2022) ont également identifié que la solitude était associée au sexe masculin. Cependant, différents auteurs se rejoignent en indiquant l'inverse. Shen et Ran (2020) ainsi que Ernst et al. (2021) ont mis en avant que les femmes présentaient un risque plus élevé de sentiment de solitude. En effet, l'augmentation du niveau de solitude était plus importante chez elles (Lee et al., 2020). En ce sens, une étude a révélé que les femmes avaient plus de chance de se sentir seules que les hommes parmi les personnes âgées de 18 à 29 ans (Wickens et al., 2021). Avant la période de crise sanitaire, une étude avait été menée au sein d'une université. Lorsque la solitude des étudiants universitaires a été

examinée en fonction du sexe, les scores de solitude des étudiants hommes ont été plus élevés que ceux des étudiantes (Tan et al., 2013). De manière générale, la littérature semble partagée mais le genre semble avoir un effet significatif sur le sentiment de solitude auprès des jeunes adultes.

2.3.1.2. Relations du genre et l'utilisation de la technologie

Concernant la relation entre le genre et l'utilisation de la technologie, la littérature soulève un rôle essentiel du genre dans le comportement envers l'utilisation de la technologie en ligne (Arpaci et al., 2018 ; 2018). Busch et McCarthy (2021) ont suggéré que les femmes utilisent le téléphone portable dans une démarche de faciliter l'interaction sociale. Ces dernières peuvent avoir plus de chances de développer un comportement habituel quant à l'utilisation du téléphone. De manière générale, le genre a été identifié comme étant un modérateur de l'utilisation des smartphones (Anshari, 2016). Des études antérieures ont montré que le genre peut être un modérateur des relations entre le phubbing (contraction de "phone" et "snubbing" signifiant l'acte de snober quelqu'un dans un contexte social en regardant son téléphone plutôt que son interlocuteur (NN Belges Heureux, 2018)) et les dépendances au téléphone mobile, aux messages, aux médias sociaux et à internet. Dans le groupe des femmes, le phubbing était lié aux dépendances relatives au téléphone mobile, aux messages et aux médias sociaux, tandis que dans le groupe des hommes, il était associé aux dépendances à internet et aux jeux (Karadag et al., 2015). Chez les femmes, les smartphones sont plus souvent utilisés pour faciliter les interactions sociales, alors que chez les hommes, les téléphones mobiles remplissent des fonctions instrumentales (Baron et Campbell, 2012 et Robert et al., 2014). Les motifs d'utilisation d'internet semblent également différer selon le genre. Alors que les hommes sont plus susceptibles d'utiliser internet pour se divertir, se distraire et rechercher un sentiment de réussite, les femmes sont plus susceptibles d'utiliser internet pour la communication interpersonnelle et l'aide à l'éducation (Weiser, 2004). Les résultats de Akhter (2013) suggèrent également une différence au niveau du genre en matière de dépendance à internet. Les étudiants masculins sont plus dépendants à internet que les étudiantes. Selon Blasco (2022), la dépendance à internet peut être expliquée par le genre mais également par l'âge.

2.3.2. Jeunes adultes

Dans un second temps, la littérature a mis en avant différentes relations entre le fait d'être un jeune adulte et les concepts d'utilisation de la technologie, isolement social et solitude.

2.3.2.1. Relations des jeunes adultes avec la solitude / l'isolement social

Une enquête menée auprès d'adultes au Royaume-Uni entre le 23 mars et le 24 avril 2020 a révélé des niveaux élevés de solitude dans la population, les plus hauts niveaux étant signalés par les jeunes adultes (Groarke et al., 2020). Autre que le genre masculin, l'étude de Stickley et Ueda (2022) a identifié que la solitude était également associée à un âge plus jeune. Les jeunes adultes ont été exposés à un risque élevé de solitude et de dépression pendant la pandémie (Lee et al., 2020). Sordes et al. (2021) ont mis en avant que lors de la crise sanitaire, autres que les facteurs genre et de la solitude, l'âge était associé à la détresse psychologique. Les plus jeunes semblent avoir davantage souffert de détresse psychologique et ont exprimé ressentir plus d'irritabilité que les plus âgés. Par ailleurs, les jeunes adultes ont été exposés à des problèmes de santé mentale, regroupant la dépression et l'anxiété lors de la période de crise sanitaire (Centers for Disease Control, 2020 et McGinty et al., 2020). Les jeunes adultes semblent avoir été plus nombreux que leurs aînés à ressentir des sentiments de solitude lors du début de la pandémie (L'INSPQ, 2020). Les jeunes adultes ont représenté un risque plus élevé de solitude (Shen et Ran, 2020) et le fait d'être un étudiant est apparu comme étant un facteur de risque plus élevé qu'en temps normal lors de la période de confinement.

2.3.2.2. Relations des jeunes adultes avec l'utilisation de la technologie

Concernant l'utilisation de la technologie, Busch et McCarthy (2021) ont souligné que le modérateur de l'utilisation du smartphone le plus fréquemment identifié est l'âge, en suggérant que les jeunes générations ont tendance à utiliser les smartphones de manière plus intensive que les générations plus âgées. Les jeunes adultes avec un score d'utilisation des réseaux sociaux élevés semblent se sentir plus isolés socialement que ceux ayant une utilisation inférieure (Primack, 2017). Les plus jeunes semblent avoir un risque plus élevé de développer une dépendance à internet que les personnes plus âgées (Koo et Kwon, 2014). Une étude de Li

et Lin (2019) a révélé divers symptômes de dépendance aux smartphones chez les jeunes travailleurs chinois.

Avec l'âge et le sexe, les traits de personnalité semblent également être un facteur individuel important pouvant influencer les problèmes liés à internet (Soule, Shell et Kleen, 2003; Thatcher et Goolam, 2005).

2.4. Les traits de la personnalité, la technologie et l'isolement social

2.4.1. Les traits de la personnalité

La personnalité constitue l'un des facteurs pouvant expliquer les différences entre les individus dans leur réponse aux situations difficiles (Han, 2021). Les conséquences psychologiques de la pandémie de covid-19 sont fortement associées à des variables au niveau de la personne, telles que les caractéristiques de la personnalité (Modersitzki et al., 2020). Les traits de la personnalité sont connus comme la structure des « Big Five » regroupant à un haut niveau d'abstraction les points communs de la plupart des systèmes qui existent sur la description de la personnalité et met à disposition un modèle descriptif intégré pour des recherches sur la personnalité. Le concept « Big Five » regroupe alors l'extraversion, le neuroticisme, le caractère consciencieux, l'ouverture d'esprit et l'agréabilité.

L'extraversion est caractérisée par une fréquence élevée de conduites visant à établir des contacts sociaux et à rechercher des stimulations nouvelles, s'opposant au concept d'introversion (Larousse, 2022). Les extravertis dirigent leur attention vers l'extérieur, cherchant à être stimulés par d'autres sources qu'eux-mêmes. Ils ont des compétences sociales, de nombreuses amitiés ainsi que des intérêts professionnels entreprenants (McCrea et Costa, 1999).

Le neuroticisme concerne les personnes qui ont tendance à éprouver de manière durable des états émotionnels négatifs, tels que l'anxiété ou la déprime (Futura Science, 2022). Les caractéristiques du neuroticisme sont l'anxiété, le désespoir, la dépression, le pessimisme et le sentiment de vulnérabilité (McCrea et Costa, 1999).

Un caractère consciencieux concerne une personne accomplissant les choses avec conscience, une personne scrupuleuse, appliquée (Larousse, 2022). Les personnes qui obtiennent un score élevé en matière de conscience sont intéressées par la réussite et se caractérisent par leurs efforts et leur comportement planifié. Elles ont une forte autodiscipline, ont des compétences en matière de leadership et planifient à long terme (McCrea et Costa, 1999).

L'ouverture d'esprit qualifie l'attitude d'une personne faisant preuve d'une grande tolérance, manifestant de l'intérêt, de la curiosité et de la compréhension pour les idées qui diffèrent en partie ou totalement des siennes (L'internaute, 2022). Les personnes qui obtiennent un score élevé en matière d'ouverture sont curieuses et ont un besoin de variété, de nouveauté et de changement (McCrea et Costa, 1999).

L'agréabilité est un trait de caractère d'une personne ayant des facilités à se montrer gentille, agréable, avenante (L'internaute, 2022). Les personnes avec ce trait sont généralement caractérisées comme ayant une attitude indulgente, un langage inoffensif, une réputation de personne facile à convaincre (McCrea et Costa, 1999).

2.4.2. Traits de la personnalité, isolement social et réseaux sociaux

Une étude menée par Waithe et al. (2018) a tenté de comprendre les interactions entre les caractéristiques de la personnalité et l'utilisation des réseaux sociaux ainsi que l'isolement social. Dans un premier temps, cette étude a montré que l'utilisation des réseaux sociaux et l'isolement social sont fortement et linéairement associés, indépendamment des caractéristiques de la personnalité. Dans un second lieu, l'article expose le lien avec les 5 traits de personnalités. L'extraversion et l'agréabilité semblent être associées à une diminution de l'isolement, tandis que le neuroticisme semble être associé à une augmentation de l'isolement social. Par ailleurs, Ikizer et al. (2022) ont souligné le trait de la personnalité « neuroticisme » et le sexe comme étant les facteurs prédictifs les plus forts d'une plus grande solitude. Un neuroticisme plus élevé est associé à des scores de solitude plus élevés. Enfin, Waithe et al. révèlent que chez les personnes agissant moins consciencieusement par rapport à celles qui agissent plus consciencieusement, l'utilisation des réseaux sociaux semblent présenter un risque plus élevé d'isolement social. Plus précisément, l'extraversion et l'agréabilité étaient significativement associées à une probabilité plus faible d'isolement social alors que le neuroticisme était significativement associé à une probabilité plus élevée. L'utilisation des

réseaux sociaux et l'isolement social sont associés de manière significative et linéaire pour les personnes ayant un faible niveau de conscience mais il ne semble pas y avoir d'association significative pour les personnes avec une conscience élevée. Une extraversion et un caractère agréable élevés sont associés à un niveau d'isolement social réduit. Les personnes ayant un fort neuroticisme ont une probabilité plus élevée d'isolement social. En ce qui concerne l'agréabilité, cette dernière est directement associée à une probabilité plus faible d'isolement social.

2.4.3. Les traits de la personnalité et la technologie

Le principal facteur expliquant l'utilisation du smartphone dans la catégorie des performances sociales semble être les caractéristiques de la personnalité des individus (Busch et McCarthy, 2021). Ces derniers précisent que les études utilisant ces cinq grands traits de personnalité suggèrent une relation positive entre l'extraversion et les niveaux d'utilisation du smartphone d'un individu car les extravertis semblent être plus susceptibles d'utiliser leur smartphone pour socialiser. Parallèlement, des relations négatives ont été trouvées entre l'ouverture à l'expérience et l'utilisation problématique du téléphone. Concernant l'utilisation problématique d'internet, M.Durak et E.Durak (2014) mettent en avant que les traits de la personnalité peuvent également avoir un rôle médiateur dans la relation entre le temps passé en ligne et les cognitions (e.g. le sentiment de solitude, la dépression). Dans un travail étudiant la relation entre les traits de la personnalité et l'addiction aux téléphones mobiles, Roberts et al. (2015) ont mis en avant que l'instabilité émotionnelle, à savoir le neuroticisme, était positivement associée à l'addiction aux téléphones portables. Et au contraire, l'introversion était négativement associée. Suite à une étude prenant la forme d'une méta-analyse, les résultats de Kayış et al. (2016) ont révélé que les cinq traits de personnalité sont significativement associés à la dépendance à internet. Les résultats ont montré que l'ouverture à de nouvelles expériences, la conscience, l'extraversion et l'agréabilité étaient négativement liées à la dépendance à internet, alors que le neuroticisme était positivement lié à cette dépendance. Une utilisation trop élevée est étroitement liée au concept d'addiction à internet, croyance selon laquelle les individus peuvent devenir tellement dépendants à l'utilisation de leur téléphone portable ou d'autres appareils électroniques qu'ils/elles perdent le contrôle de leur propre comportement et en subissent les conséquences négatives (Psychology Today, 2020). Les psychologues du journal précisent qu'un temps d'écran excessif peut masquer un état de dépression ou d'anxiété. Dans ce cas, l'engagement numérique devient une tentative de remédier aux sentiments de

détresse causés par de véritables troubles de la santé mentale qui pourraient probablement bénéficier d'une attention professionnelle ou autre. Les personnes avec un trait de neuroticisme peuvent utiliser internet pour échapper à l'anxiété liée aux interactions sociales (Armstrong et al, (2000).

D'un point de vue général, l'addiction aux smartphones, étroitement liée à l'utilisation d'internet, semble être positivement corrélée avec le trait de la personnalité « neuroticisme », en étant négativement corrélée avec l'agréabilité, la conscience et l'extraversion. Dans cette optique, une étude de Arpaci et Unver (2020) a tenté de comprendre le rôle que le genre pouvait avoir dans la relation entre les 5 grands traits de la personnalité et la dépendance aux smartphones. Deux études de Arpaci et al. (2018 ; 2018) ont notamment souligné le rôle essentiel des différences individuelles comme le genre dans le comportement envers l'utilisation de la technologie en ligne. Dans leur étude, Arpaci et Unver ont révélé que la relation entre le trait de la personnalité neuroticisme et l'addiction aux smartphones était modérée par le genre. Plus précisément, les résultats ont suggéré une relation positive et significative entre le neuroticisme et l'addiction aux smartphones pour les femmes. Tandis que les traits d'agréabilité ainsi que la conscience étaient négativement liés à la dépendance aux smartphones. En revanche, les résultats ont mis en lumière que seul l'agréabilité était significativement associée à la dépendance aux smartphones chez les hommes. L'étude précise que l'agréabilité est significativement et négativement liée à la dépendance aux smartphones, tant pour les hommes que pour les femmes. Cependant, pour les femmes uniquement, le neuroticisme était positivement lié alors que la conscience était négativement liée à la dépendance aux smartphones. Plus le niveau de neuroticisme augmente, plus la dépendance aux smartphones augmente chez ces dernières. Plus généralement, les résultats suggèrent que la relation entre le neuroticisme et la dépendance aux smartphones est modérée par le sexe. Dans les limitations de l'étude, les auteurs font appel à ce que des recherches futures collectent des données qualitatives dans le but de confirmer les résultats. À ma connaissance, aucune étude qualitative récente ne s'est penchée sur l'association des traits de la personnalité avec l'utilisation de la technologie depuis l'émergence de la crise sanitaire.

3. CONCEPTION DE LA RECHERCHE

3.1. Contexte et méthodologie

3.1.1. Contexte

Suite à la problématique posée, à savoir « l'utilisation de la technologie pendant le covid : l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien-être de l'utilisateur », une revue de la littérature a été effectuée. Celle-ci avait pour ambition d'accroître la compréhension de différents concepts. Tout d'abord, la littérature a mis en lumière différents impacts psychologiques qui ont heurté une partie de la population lors de la crise sanitaire. Le covid a provoqué une importante hausse d'utilisation technologique chez une majorité des citoyens et les questionnements autour de son impact ont été nombreux. Différentes études ont souligné que l'addiction à la technologie et la surutilisation des écrans pouvaient avoir des impacts chez un individu. La littérature a permis de différencier les concepts d'isolement social et de solitude, tout en liant le concept d'utilisation de la technologie à celui de la solitude. Ensuite, la littérature a mis en avant que le genre (femme/homme) ainsi que le fait d'être situé dans la tranche d'âge "jeune adulte" avaient diverses relations avec la solitude, l'isolement social ainsi qu'avec l'utilisation technologique. Par ailleurs, la littérature a ouvert la porte au concept de traits de la personnalité, mettant en avant qu'en addition du genre et du fait d'être un jeune adulte, il peut également s'agir d'un facteur individuel important pouvant influencer les problèmes liés à internet (et par conséquent, la technologie). Plusieurs liens avec l'isolement social et l'utilisation de la technologie ont été identifiés. Par ailleurs, une étude de Arpaci et Unver (2020) concernant le rôle du genre dans la relation entre les 5 grands traits de la personnalité et la dépendance aux smartphones a fait appel à ce que des recherches futures collectent des données qualitatives dans le but de confirmer les résultats.

Suite à ce recueil d'études scientifiques, il a semblé intéressant de se pencher sur la question de recherche suivante :

« Quel est le rôle du genre dans l'utilisation de la technologie post-covid et dans la relation entre cette utilisation et les traits de la personnalité chez les jeunes adultes ? »

3.1.2. Méthodologie

Afin de répondre au mieux à la question de recherche, une méthode qualitative a été choisie. Celle-ci a été sélectionnée afin de pouvoir explorer différentes thématiques autour d'un contexte assez récent, à savoir la crise sanitaire. Il s'agit de l'étude adéquate pour comprendre différents phénomènes, analyser les récits recueillis, en faire des déductions, dans la démarche de mettre en avant divers éléments et effectuer des propositions dans la partie discussion. Les entretiens ont été menés auprès de 20 jeunes adultes : 10 hommes et 10 femmes étant étudiant(e) ou actif/active dans la vie professionnelle. Le genre et les jeunes adultes ont été utilisés suite à la partie 2.3. de la revue littérature ayant mis en avant que ces deux facteurs individuels ont diverses relations avec l'isolement social, la solitude ainsi qu'avec les problèmes liés à internet. Il a été important de sélectionner des jeunes adultes étudiant(e)s ainsi que dans la vie active afin de présenter une analyse plus riche. Le choix s'est porté vers des jeunes adultes pouvant être généreux.es dans les récits. De plus, une confiance était déjà établie puisqu'il s'agissait de connaissances personnelles. Certains thèmes étant assez personnels, ces critères ont été essentiels afin de construire des échanges profonds.

Le dialogue a été mené autour d'un guide d'entretien semi-directif (annexe 4). Le profil des répondant(e)s a été effectué en deux tableaux (ci-dessous) en fonction du genre, regroupant le prénom, l'âge, le lieu d'habitation, le statut, la résidence ainsi que le statut amoureux.

Interview	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Prénom	Lorenzo	Lucas	Anthony	Pierre	Towfik	Quentin	George	Maxence	Jimmy	Elle
Age	26	24	24	25	28	23	26	25	22	25
Lieu d'habitation	Jemeppe	Charleroi	Ham-Sur-Heure	Hannut	Couroelles	Malonne	Namur	Charleroi	Charleroi	Namur
Statut	Etudiant	Etudiant	Indépendant	Etudiant	Etudiant	Etudiant	Employé	Employé	Etudiant	Etudiant
Réside	Parents	Parents	Parents	Parents	Parents	Parents	En ménage	Avec son frère	Parents	Parents
En couple / célibataire	En couple	Célibataire	En couple	En couple	En couple	En couple	En couple	En couple	Célibataire	Célibataire

Figure 1. Tableau récapitulatif des profils des hommes interviewés

Interview	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Prénom	Lauriane	Oulfa	Ilham	Eloise	Diane	Céleste	Margaux	Johanne	Zoé	Déila
Age	23	25	27	24	24	23	24	24	24	25
Lieu d'habitation	Ciney	Charleroi	Charleroi	Namur	Namur	Jambes	Bruxelles	Bruxelles	Namur	Charleroi
Statut	Etudiante	Employée	Employée	Etudiante	Etudiante	Employée / indépendante	Etudiante	Etudiante	Etudiante	Etudiante
Réside	Parents	Parents	Parents	En ménage	Parents	En ménage	Grand-père	Parents	Parents	Parents
En couple / célibataire	En couple	Célibataire	Célibataire	En couple	En couple	En couple	Célibataire	En couple	Célibataire	En couple

Figure 2. Tableau récapitulatif des profils des femmes interviewées

Afin d'enrichir l'analyse qualitative auprès de ces répondant(e)s, une enquête quantitative (annexe 2) mesurant les traits de la personnalité, le sentiment de solitude ainsi que le niveau de dépendance à internet de chacun(e) a été envoyée 3 semaines avant l'entretien auprès des 20 jeunes adultes. Ces résultats ont été résumés sous la forme de 2 tableaux selon le genre (annexe

3) indiquant les traits de la personnalité de chacun(e) ainsi que le niveau de sentiment de solitude et la dépendance à internet.

Les interviews de l'étude qualitative, dont la durée se situait entre 35 et 51 minutes, ont toutes été retranscrites (annexe 5) après m'être entretenu via différents outils (Teams, Messenger et Skype). Suite à cette étape, l'ensemble des entretiens ont été synthétisés en gardant les informations importantes structurées en différents thèmes. Ces derniers ont pris la forme de tableaux d'analyse qualitative séparant les hommes et les femmes (annexe 6) afin d'en faire une analyse verticale et horizontale. Les questions de l'enquête ont été posées autour de l'isolement social, la solitude ainsi que sur l'utilisation de la technologie.

Deux objectifs principaux ont été recherchés derrière les entretiens afin de tenter de répondre aux deux parties de la question de recherche.

Le premier objectif a été d'effectuer plusieurs dialogues autour des thématiques. La démarche était de pouvoir analyser, explorer et faire certaines déductions avec les récits recueillis. Cela a permis d'exposer des résultats tout en faisant des propositions, en ouvrant la porte à différentes pistes selon les thématiques abordées. Ce premier objectif était divisé en différentes missions :

- a. Dialoguer autour du concept d'isolement social dans le but d'avoir un retour des hommes et des femmes sur les confinements et le fait d'être isolé socialement.
- b. Dialoguer autour du concept de solitude afin de comprendre la relation qu'ils/elles ont avec ce sentiment.
- c. Dialoguer autour de l'utilisation de la technologie :
 - i. Une partie de ce thème visait à recueillir les récits concernant leur utilisation technologique en période d'isolement lors du covid.
 - ii. Une seconde partie consistait à dialoguer autour de leur utilisation actuelle.
 - iii. Une dernière partie avait pour ambition de comprendre l'évolution d'utilisation avant/après la période d'isolement due au covid.

Au-delà de l'aspect question de recherche, les récits recueillis ont également proposé d'autres résultats intéressants dépassant la question et permettant une proposition plus complète autour du sujet de mémoire.

Le point c de l'objectif 1 a ouvert la voie au second objectif. En effet, la seconde partie de ce point a permis d'analyser l'utilisation technologique actuelle de mon échantillon. Cela a facilité le travail pour le second objectif qui comprenait 2 étapes :

- a. Comprendre le rôle du genre dans la relation entre les traits de la personnalité et la dépendance à la technologie. L'analyse précédente ayant permis d'échanger sur l'utilisation de la technologie, il a suffi de mêler cela avec les traits de la personnalité des répondant(e)s. Afin d'identifier les traits, une mesure a été utilisée dans la partie quantitative.
- b. La seconde partie de cet objectif était de vérifier les résultats de l'étude de Arpaci et Unver (2020). Celle-ci a tenté de comprendre le rôle que pouvait avoir le genre dans la relation entre les 5 grands traits de la personnalité et la dépendance aux smartphones. L'étude a présenté différents résultats qui ont pu être vérifiés grâce aux analyses précédentes.

3.1.2.1. Les mesures

Trois mesures ont été utilisées dans l'étude quantitative envoyée aux répondant(e)s. Cette dernière se trouve en annexe 2 et est divisée en 3 parties : une mesurant les traits de la personnalité, une autre le sentiment de solitude et la dernière mesurant le niveau de dépendance à internet.

3.1.2.1.1. Big Five Inventory (BFI-10)

Les traits de la personnalité du répondant ont été mesurés à l'aide du 10-Item Big Five Inventory (BFI-10) de Rammstedt et John, (2007). Il s'agit d'une version à échelle courte fiable du BFI complet, comportant 10 questions, celles-ci étant composées d'une échelle en 5 points allant de 1 (pas du tout d'accord) à 5 (tout à fait d'accord). L'outil BFI-10 a été développé dans le but de fournir un inventaire de personnalité pour des contextes de recherche avec des contraintes de temps. Cette mesure permet d'évaluer les « Big Five », à savoir les cinq traits de la personnalité : neuroticisme, conscience, ouverture d'esprit, extraversion, agréabilité, en

utilisant une paire d'items par dimension. Les scores des pairs ont été pondérés en utilisant les médianes « haute » et « basse », tout en indiquant « neutre » lorsque la moyenne ne permettait pas de trancher. Des recherches antérieures ont montré que le BFI-10 possède des propriétés psychométriques comparables en taille et en structure à celles du BFI complet.

3.1.2.1.2. UCLA Loneliness Scale (version 3)

Le sentiment de solitude est mesuré à l'aide de l'adaptation française du UCLA Loneliness Scale de Russell (1996). Selon Russell, il s'agit de la meilleure échelle qui soit pour mesurer le sentiment de solitude. Celle-ci se compose de 20 questions incluant 11 scores positifs et 9 négatifs, toutes avec une échelle en 4 points allant de 1 (jamais) à 4 (souvent). Le score du répondant peut varier entre 20 et 80. Plus le score sera élevé, plus le sentiment de solitude le sera également. Un score entre 0 et 20 indique que le/la répondant(e) n'a pas de sentiment de solitude. Un score entre 21 et 40 indique un faible niveau de sentiment de solitude, un score entre 41 et 60 indique un niveau assez élevé de sentiment de solitude et un score entre 61 et 80 indique un niveau élevé de sentiment de solitude. Il s'agit de la mesure qui semble être la plus utilisée lorsque l'étude a pour ambition de comprendre le niveau de solitude des répondant(e)s.

3.1.2.1.2. Internet Addiction Index

Afin de mesurer le niveau d'addiction du répondant, l'échelle Internet Addiction Test (IAT) a été utilisée. Il s'agit d'une mesure créée par Young (1998) pour évaluer l'existence et l'intensité de la dépendance à internet dans un échantillon. L'instrument comprend 20 questions ; chacune a été extraite d'études antérieures et de recherches cliniques sur les consommateurs obsessionnels en ligne et leurs caractéristiques. Ces 20 questions évaluent les attributs et les comportements liés à l'utilisation obsessionnelle d'internet comprenant l'évasion, la compulsion et la dépendance. Chaque question du questionnaire est évaluée de manière égale sur une échelle de 5 points allant de 0 (ne s'applique pas) à 5 (toujours), le score total maximum étant de 100. Un score plus élevé signifie un niveau d'intensité plus élevé d'obsession et de la dépendance à internet. Un score total ne dépassant pas 30 indique un niveau normal de consommation d'internet, les scores totaux compris entre 31 et 49 indiquent un niveau de dépendance légère, les scores 50-79 désignent une dépendance assez élevée, et les scores de 80 ou plus reflètent une dépendance sévère à internet.

4. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

4.1. Présentation des résultats de l'étude quantitative

L'étude quantitative envoyée en amont des entretiens m'a permis de mesurer trois concepts auprès des répondant(e)s : les traits de la personnalité, le sentiment de solitude ainsi que la dépendance à internet. Les résultats ont été synthétisés en deux tableaux se trouvant en annexe 3, un pour les hommes et un pour les femmes.

Tout d'abord, j'ai pu évaluer les traits de la personnalité des jeunes adultes interviewés. Chez les hommes, le trait consciencieux a été le plus représenté, avec 7 répondants ayant un haut niveau, dont trois avec ce trait comme étant le plus important. En second lieu, on retrouve 5 jeunes adultes avec un haut niveau d'extraversion, dont 3 avec ce trait identifié comme principal. L'agréabilité compte 4 hommes avec un haut niveau, dont 3 avec ce trait comme étant le plus élevé. Un seul étudiant a été scoré comme ayant un niveau d'agréabilité faible. On retrouve 3 hommes avec un haut niveau de neuroticisme dont un avec ce trait comme principal, et un ayant un faible niveau de neuroticisme. Enfin, il y a 3 personnes avec un haut niveau d'ouverture, un avec ce trait comme étant le plus élevé et 2 ayant un faible niveau. Chez les femmes, les traits consciencieux et le neuroticisme sont les plus représentés avec 7 répondantes ayant un haut niveau de chaque dont 2 avec la conscience comme trait principal et 3 ayant le neuroticisme. Par ailleurs, deux femmes ont un faible niveau de neuroticisme et une a un faible niveau de conscience. Parmi les répondantes, on retrouve 6 extraverties, dont 3 avec l'extraversion comme trait principal. Une jeune adulte a obtenu un faible niveau d'extraversion. On retrouve également 6 femmes avec un haut niveau d'ouverture, dont une comme ayant ce trait comme plus important. Parmi les répondantes, 2 ont un faible niveau d'ouverture. Enfin, il y a 5 femmes avec un haut niveau d'agréabilité, dont 2 avec ce trait comme principale.

Ensuite, concernant le niveau de solitude des répondant(e)s, on retrouve un niveau de solitude faible, avec un score de 37,5 pour les hommes et 32,9 pour les femmes. Le genre masculin compte un niveau de solitude légèrement plus élevé que les femmes, comprenant un homme avec un niveau de sentiment de solitude élevé ainsi que 3 hommes avec un niveau assez élevé, contre une seule femme avec un sentiment de solitude assez élevé.

Enfin, le score moyen de dépendance à internet chez les hommes s'élève à 42,2 contre 36, 5 chez les femmes, indiquant une dépendance légère. En moyenne, auprès de mes répondant(e)s, les hommes ont un niveau de dépendance à internet plus élevé que les femmes, comptant 4 hommes avec une dépendance assez élevée, 4 avec une dépendance légère et 2 avec une consommation normale. Du côté féminin, deux femmes ont une dépendance assez élevée à internet, 4 ont une dépendance légère et 3 ont une consommation normale.

4.2. Présentation des résultats de l'étude qualitative

4.2.1. Retour sur la crise sanitaire

4.2.1.1. L'expérience des confinements

L'ensemble des jeunes adultes hommes interviewés ont exprimé avoir eu une bonne expérience du premier confinement ayant pris place en mars 2020 en Belgique. Ces derniers expriment ne pas avoir mal vécu cette première expérience. Cela s'explique par le fait que certains ont pu passer du temps avec leur famille du premier degré. La plupart des étudiants ont souligné que ce confinement a été bénéfique d'un point de vue universitaire, en précisant qu'ils ont su se recentrer sur les cours. Les jeunes adultes dans la vie active (Anthony, George et Maxence) ont vu d'autres aspects bénéfiques, que ce soit au niveau du télétravail en évitant les trajets, en subissant moins la pression quotidienne ou bien en continuant à exercer leur métier sans être impacté par la crise. D'autres facteurs ont été mentionnés comme avoir repris goût aux choses simples ou avoir vécu cette expérience comme un temps de repos. La grande majorité des femmes interrogées ont également exprimé avoir eu une bonne expérience du premier confinement. Cette expérience leur a permis d'avoir un moment de pause, de redécouvrir leurs familles. Éloïse, Johanne et Margaux ont également précisé que le cadre dans lequel elles ont passé le confinement, à savoir dans un village, les avait aidé à mieux vivre et jouir d'une plus grande liberté. Cependant, Diane et Johanne ont exprimé ne pas avoir mal vécu le confinement en lui-même mais plutôt l'expérience des cours à distance, notamment par la perte de contacts sociaux. Cet élément a également été mis en avant par Zoé, exprimant avoir perdu toute connexion avec ses ami(e)s. La météo favorable en mars 2020 a eu une influence positive sur l'expérience de Margaux, Éloïse, Johanne et Délia.

Une flagrante différence a été remarquée avec le second confinement qui a pris place en octobre 2020. Celui-ci a moins bien été vécu par la plupart des femmes et des hommes. Ceux-ci ont révélé en avoir eu « marre », voulant retrouver une liberté ainsi que leurs activités. La moitié des hommes interrogés ont exprimé ne pas avoir souffert du confinement. Cependant, une autre partie groupant les jeunes adultes universitaires mentionne en avoir souffert. Certains ont souffert de ne pas avoir pu créer de souvenirs, en précisant avoir presque perdu goût à la vie. L'isolement social et la coupure avec le monde extérieur a été le moteur de cette souffrance :

*« Je me sentais isolé, trop seul. Je suis quelqu'un
qui est animé par le contact humain. » (Lucas, 24 ans)*

Une remarque importante a été faite par Elie, indiquant ne pas en avoir souffert mais que si la question lui avait été posée il y a un an, il aurait probablement affirmé que oui. Celui-ci a précisé avoir tendance à oublier le négatif car le temps filtre plutôt les bons souvenirs. Le second confinement a également été plus difficile pour la plupart des femmes interviewées, le qualifiant comme redondant, frustrant et long. Certaines ont exprimé avoir eu envie de retrouver la vie d'avant, la liberté. Ce second confinement a été mal vécu par Éloïse car elle s'est retrouvée seule, contrairement au premier. Être isolée socialement la journée a rendu l'expérience d'autant plus difficile. La grande majorité des répondantes ont cependant exprimé ne pas avoir souffert des confinements alors que la moitié des hommes ont avancé cela. Johanne et Délia ont souligné avoir souffert d'être loin des ami(e)s d'école ou des proches. De manière générale, l'ensemble de mes répondant(e)s pensent que des personnes ont souffert de la situation d'isolement, en mettant en avant les personnes isolées ou vivant seules, les plus jeunes, les vieilles personnes ainsi que des personnes de leur entourage. Il y a donc cette conscience générale.

4.2.1.2. Changement par rapport à la période pré-crise sanitaire

De manière générale, les femmes et hommes interviewés ont mis l'accent sur divers changements comparé à avant la crise.

Du côté des hommes, certains mentionnent avoir développé une plus grande flexibilité avec les outils technologiques et une meilleure capacité d'adaptation. D'autres veulent aujourd'hui rattraper le temps qu'ils considèrent comme avoir été perdu, comme voyager ou profiter des

activités qui leur étaient impossibles en période d'isolement social. D'un point de vue plus personnel, il y a la prise de conscience que créer des souvenirs est essentiel dans la vie et que le sentiment de liberté est important. Par ailleurs, Maxence a souligné se sentir moins superficiel qu'auparavant et accorde moins d'importance au regard des gens. Un changement au niveau de la personnalité s'est fait ressentir auprès d'un étudiant, se disant moins jovial :

« Avant la crise sanitaire, j'étais un peu plus jovial, j'avais des contacts facilement. Maintenant, c'est un peu plus compliqué. J'ai pris cette habitude de ne rien faire. » (Towfik, 26 ans)

Cela s'est fait ressentir chez Jimmy, constatant que quelque chose avait changé chez lui d'un point de vue psychologique avec une impression de se sentir triste depuis un an sans avoir spécialement de problème. Un grand changement s'est fait remarquer auprès d'Anthony, en précisant que l'isolement l'a rendu plus casanier, rejoignant partiellement le propos de Towfik lorsqu'il évoque avoir pris cette habitude de ne rien faire. Par ailleurs, une angoisse sociale s'est dessinée en impactant négativement la vie sociale d'Anthony, ne supportant plus la présence d'un trop grand groupe de personnes. Dans cette idée, Maxence a également mentionné cette angoisse sociale. Celle-ci s'est manifestée par sa difficulté à avoir des contacts physiques avec des inconnus, blocage qu'il n'avait pas auparavant. L'angoisse peut être définie comme une grande inquiétude, anxiété profonde née du sentiment d'une menace imminente mais vague (Larousse, 2022). Le docteur Christophe Bagot souligne que la phobie sociale ou anxiété sociale est un trouble anxieux caractérisé par une angoisse survenant lors de situations impliquant des interactions sociales (Bagot, 2022).

Du côté des femmes, plusieurs d'entre elles ont exprimé d'autres changements, avec une seule similitude avec les déclarations des hommes. Comparé à avant la crise, il y a le sentiment de se sentir plus proche de leurs familles. Ce dernier changement s'avère être le plus présent au sein des interviewées. Un autre élément qui a été partagé par deux étudiantes a été l'aspect casanier. Il s'agit du point commun avec deux hommes interrogés. Diane a souligné que le confinement a renforcé son côté casanier tandis que Johanne a exprimé que cette expérience l'a rendue casanière, rejoignant les propos d'Anthony et le sous-entendu de Towfik. Johanne se dit être quelqu'un de sociable mais ressent moins l'envie de sortir, au point de l'étonner. Par ailleurs, la crise sanitaire a mis en avant l'importance du lien social chez certaines, notamment chez Éloïse qui s'est rendu compte de cela :

« Je ne m'étais pas rendue compte que les relations sociales étaient si importantes pour moi. Je suis quelqu'un qui aime sa solitude (...) mais avec le confinement, je me suis rendue compte que les relations sociales, le fait de voir et discuter avec des personnes était plus important que je ne le pensais dans ma vie. » (Éloïse, 24 ans)

Avoir été coupé socialement a pu servir de déclic pour se rendre compte de l'importance que peut avoir le contact avec le monde extérieur. Dans ce sens, Zoé exprime avoir retrouvé une vie normale en précisant qu'elle profite davantage des moments en extérieur avec les personnes, les voyant comme des moments privilégiés. Cependant, elle indique qu'il lui a fallu du temps pour retrouver sa vie d'avant et qu'il y a 6 mois, elle aurait exprimé plus de changements. Enfin, un impact touchant à la technologie a été mis en avant par Margaux qui précise qu'auparavant, la technologie était l'élément principal et qu'il est redevenu secondaire lorsqu'elle fait quelque chose. Le changement s'est donc fait dans son rapport avec la technologie, elle a toujours ce besoin d'avoir un fond sonore lorsqu'elle fait une activité. Elle précise également ne plus savoir faire une seule chose à la fois. Je reviendrai sur ce changement technologique dans la partie 4.2.3.1. avec l'évolution de l'utilisation de la technologie des personnes interrogées.

4.2.2. Rapport à la solitude et à l'isolement social

4.2.2.1. Rapport à la solitude des personnes interrogées

La grande majorité des femmes interrogées ont exprimé ne jamais avoir ressenti de sentiment de solitude, se disant bien entourées. Une partie de celles-ci exprime aimer avoir des moments seules, tandis qu'une grande partie, à savoir 5 d'entre elles, indiquent "détester" ou "ne pas aimer" être seule. On comprend ici qu'une partie des femmes interrogées ont un rapport assez compliqué avec l'état physique d'être seule. Concernant le rapport à la solitude des hommes, certains aiment être seuls et ne voient pas de problème à cela. Toutefois, ces personnes ont de bonnes relations sociales et peuvent organiser des sorties régulièrement. Dans ce cas, il s'agit alors d'une solitude recherchée volontairement. Cependant, Lucas exprime qu'il était souvent entouré avant le covid et qu'il recherchait des moments pour se retrouver seul. Suite au second confinement, celui-ci a subi la solitude en ayant perdu cet aspect d'être entouré socialement. Par conséquent, il recherchait non plus des moments seul mais était à la quête de contacts humains. Jimmy dit subir la solitude au moment de l'interview car il a perdu la plupart

de ses rapports sociaux après l'isolement, en exprimant se sentir vide intérieurement, sans joie et touché psychologiquement. Maxence exprime un changement dans son rapport avec le fait d'être seul qu'il n'avait pas auparavant, en précisant se sentir moins bien dans ces moments, rejoignant le sentiment de 5 femmes. Mon échange avec lui a ouvert la porte au concept de mélancolie :

« J'ai l'impression que j'ai des périodes, non pas de dépression, mais de mélancolie. » (Maxence, 25 ans)

Larousse définit la mélancolie comme un état de dépression, de tristesse vague, de dégoût de la vie, propension habituelle au pessimisme (Larousse, 2022). Par leurs définitions, le lien entre l'état de mélancolie et le sentiment de solitude (ce dernier ayant été défini dans la partie 2.1.3.) réside dans un état proche de la dépression. Maxence précise que lorsque ça ne va pas dans sa vie professionnelle, il a ce besoin de voir des proches dans l'immédiat pour lutter contre cela. Le contact social afin de palier à un moment difficile a également été souligné par Lorenzo :

« Si je suis trop seul, je cherche le contact. J'ai l'impression de ne pas vivre si je suis seul. » (Lorenzo, 26 ans)

Au niveau du sentiment de solitude, Lucas précise qu'il se sent triste, impuissant lors de ces moments en devenant vite nostalgique. Il s'agit d'un concept de regret attendri ou désir vague accompagné de mélancolie (Larousse, 2022). Dans son cas, ce sentiment de solitude a diminué lorsqu'il a commencé ses stages. En effet, avoir une routine de travail et croiser du monde, échanger, a été comme un passage bénéfique pour lui. Tout comme Maxence et Lorenzo, il semble que le contact humain soit une solution face à la solitude. Cependant, en période d'isolement social, ce moyen de lutter contre ce sentiment n'était pas envisageable, ce qui a par conséquent mis l'accent sur les sentiments de solitude de nombreux jeunes adultes. Lucas précise qu'il a commencé à parler avec une fille et qu'il n'a plus ce sentiment de solitude aujourd'hui :

« C'est bête, mais je pense qu'être en couple m'aurait permis de ne pas ressentir de la solitude. » (Lucas, 24 ans)

Cette vision est également partagée par Jimmy, étudiant traversant actuellement une période de solitude. En effet, il précise que lorsqu'il se sent seul, c'est d'un point de vue sentimental car il n'a pas de copine. La variable d'être célibataire ou en couple semble avoir une importance dans le sentiment de solitude des jeunes adultes masculins de mon échantillon. Pierre a précisé

avoir ressenti un sentiment de solitude à la fin d'une relation amoureuse. Ensuite, Towfik a révélé avoir eu une période de sentiment de solitude tout au long de la période de confinement malgré qu'il était avec sa famille. Il s'agissait d'une solitude interne, une remise en question qui lui a été bénéfique. Dans ce sens, lorsqu'elle est sur une courte période, la solitude semble également être un moyen pour travailler sur soi et réfléchir davantage.

4.2.2.2. Rapport à l'isolement social

En période d'isolement social, le contact humain ainsi que le contact non verbal semblent avoir été les deux éléments ayant le plus manqué aux hommes. Par conséquent, le besoin de faire des sorties, voir les proches autrement que par appels vidéo, englobent cet aspect lié au contact humain. Du côté des femmes, voir la famille, sortir avec des amis et la liberté ont été cités parmi les manques ressentis. Par ailleurs, le contact direct avec les personnes combiné au non verbal ont été, tout comme les hommes, des éléments mis en avant par presque la moitié d'entre elles.

Lors de l'isolement social, la grande majorité des hommes et l'ensemble des femmes interviewés passaient des appels classiques, des appels vidéo et envoyaient des messages pour avoir un contact social avec leurs proches. Ils/elles utilisaient la technologie pour garder un lien social. Certaines ont également mentionné des "E-apéro", à savoir des appels vidéo en groupe autour d'un verre. Margaux et Céleste sortaient en extérieur voir leurs proches en respectant la distanciation sociale. Aujourd'hui, les répondant(e)s ont plus tendance à planifier des sorties entre amis ou à se rendre chez les membres de leur famille. Le contact physique semble être privilégié. Cependant, ils/elles utilisent toujours les réseaux sociaux pour communiquer avec le monde extérieur.

4.2.3. L'utilisation de la technologie

4.2.3.1. L'utilisation de la technologie lors de la crise sanitaire

De manière générale, le téléphone et l'ordinateur ont été les deux appareils technologiques les plus utilisés lors de la période d'isolement. L'utilisation de l'ordinateur s'explique par les cours en ligne pour les étudiant(e)s ainsi que le télétravail. L'ordinateur est également vu comme un moyen de communiquer via des appels vidéo pour les femmes. Cet appareil a été un moyen de divertissement en regardant des séries et jouer à des jeux en ligne

pour Quentin. Le téléphone a été utilisé par les femmes pour les réseaux sociaux, discuter avec les proches, se tenir au courant de l'actualité. L'utilisation sociale du téléphone demeure être l'utilisation principale auprès des femmes interrogées. Le téléphone est vu par Pierre comme un objet qu'il a toujours avec lui, qualifiant l'appareil comme une extension de son corps. Autre que pour se divertir ou communiquer, cet outil a également été utilisé pour écouter de la musique via des écouteurs, ce qui a indirectement provoqué une hausse dans l'utilisation du téléphone. La télévision a également été citée comme étant un appareil avec lequel des séries étaient principalement regardées, avec les chaînes d'informations.

Presque la totalité des jeunes adultes hommes interviewés ont ressenti une surutilisation de la technologie lors de cette période. La technologie semble avoir été présente toute la journée, entre l'utilisation professionnelle, universitaire ou par simple occupation. La surutilisation s'est faite au travers des réseaux sociaux, de la musique, de contenu en ligne :

« On ne se le dit pas car on est dans la routine mais la vérité, oui j'ai ressenti une surutilisation. On passait nos journées sur la télé, l'ordi ou le téléphone, des journées entières. » (George, 26 ans)

Cette tendance est suivie par les femmes interrogées puisqu'un peu plus de la moitié d'entre elles ont également exprimé avoir ressenti une surutilisation de la technologie. Chez certaines étudiantes, cette surutilisation a été provoquée, en partie, par l'utilisation de l'ordinateur afin de suivre les cours en ligne et/ou les appels de groupe. Lauriane exprime avoir vu cette surutilisation via le temps d'écran qui lui affichait son téléphone. Cependant, Délia souligne l'importance de cette consommation afin de rendre l'expérience des confinements moins difficile :

« Tout le monde communiquait via son téléphone et heureusement d'un côté que l'on avait de la technologie pour communiquer, sinon ça aurait été encore pire. » (Délia, 21 ans)

Parmi celles n'ayant pas ressenti cette surutilisation, il y a Céleste qui a profité de la crise sanitaire afin d'exercer des activités dont elle n'avait pas l'habitude. Par ailleurs, Johanne émet une nuance quant à son utilisation. En effet, elle différencie l'utilisation « par obligation » provoquée par les cours en ligne à son utilisation personnelle. Elle n'estime pas avoir ressenti une surutilisation quant à son utilisation personnelle de la technologie. Cependant, elle s'est sentie obligée de surutiliser son ordinateur pour les cours.

4.2.3.1.1. Les impacts ressentis de la surutilisation de la technologie

Plusieurs impacts liés à cette surutilisation ont été identifiés au sein des répondant(e)s. Premièrement, il y a l'impact touchant la santé qui a été exprimé des deux côtés. Plusieurs d'entre eux/elles indiquent avoir eu de nombreux maux de tête, des douleurs oculaires, une qualité de sommeil réduite et un mauvais sommeil. Diane a également mis en avant que surutiliser les écrans lors de cette période a eu un impact négatif sur son niveau d'anxiété, impact commun avec ses amies et camarades de classe. Certains hommes disent s'être sentis plus nerveux en ajoutant que cela impactait directement leur humeur. Ces impacts face aux écrans ont déclenché une action chez la personne, avec un achat de lunettes à filtre bleu pour lutter face aux écrans chez Lorenzo. Et inversement, la névrose a provoqué la vente d'une console de jeu car celle-ci rendait trop nerveux Pierre. Ensuite, d'autres impacts distincts ont été mis en avant d'un côté comme de l'autre. Chez les hommes, un impact ayant mené à une prise de conscience a été identifié, notamment auprès de Maxence se rendant compte qu'il a toujours son téléphone à la main. Une prise de conscience a été faite chez Towfik mais provoquant cette fois un changement. Après avoir passé 21 heures d'affilié sur son téléphone en période de confinement, il s'est rendu compte qu'il était addict et a eu un déclic en réalisant qu'il perdait du temps à ne rien faire. L'impact s'est transformé en conséquence en provoquant un changement d'utilisation. Le fait d'être surexposé aux écrans a provoqué une envie d'être moins connecté aux appareils chez certains hommes. Un autre impact de cette surutilisation a été sur le contenu utilisé, rendant George addict à une application découverte lors de la période de confinement, à savoir Tik Tok. Par ailleurs, Jimmy a souligné qu'avoir grandi avec les appareils technologiques l'a aidé à moins souffrir de la surutilisation :

« Heureusement que l'on est une génération connectée car subir une telle exposition aux écrans du jour au lendemain sans y être habitué aurait été plus compliqué. » (Jimmy, 22 ans)

Du côté féminin, un impact a été mis en avant par Lauriane, Ilham et Oulfa, à savoir un impact sur le rythme de vie. Surutiliser les écrans provoquait chez elles un sommeil plus tardif et par conséquent un réveil retardé :

« Ça été compliqué de reprendre un rythme normal après la crise et cette surutilisation. Je dormais plus tard, je me levais en dernière minute afin de suivre les cours. L'impact s'est fait à ce niveau. » (Lauriane, 23 ans)

Dans cette idée, Oulfa et Ilham mentionnent toutes deux que cela a eu un impact scolaire. En effet, avec ce rythme de vie inadéquat, elles remettaient souvent leurs tâches à plus tard. Enfin, Johanne mentionne un impact interne avec le sentiment de regret que lui a procuré la surutilisation de la technologie due au cours en distanciel. En effet, elle regrette que cette expérience ait gâché son expérience universitaire.

4.2.3.2. L'utilisation actuelle de la technologie

Dans les appareils technologiques les plus utilisés, le téléphone est considéré comme l'élément central et a été cité par l'ensemble des hommes. Parmi les autres appareils, on retrouve l'ordinateur qui a été mentionné par la moitié des répondants, suivi des écouteurs. Les écouteurs sont des objets technologiques avec lesquels jouir de l'expérience d'un autre appareil. Ensuite la console et la télévision ont également été cités par une minorité. Parmi les femmes interrogées, le téléphone et l'ordinateur sont les deux appareils les plus utilisés. La télévision a été citée deux fois, suivie de la tablette ainsi qu'une montre connectée pour Margaux. Au niveau des périodes d'utilisation, certains utilisent davantage les appareils le soir. La météo semble être un facteur pouvant influencer le niveau d'utilisation. L'hiver ou le mauvais temps a tendance à accentuer la consommation de certain(e)s alors que l'été inverse cette tendance, venant diminuer l'utilisation en privilégiant les sorties en extérieur. Pour les étudiant(e)s, la période d'examen ou un projet universitaire peut provoquer une hausse comme mentionné par Johanne, Diane, Margaux et Quentin. Certain(e)s ont indiqué consommer de la musique pour étudier, provoquant indirectement une augmentation de l'utilisation. Enfin, le fait d'être seul(e) a également une influence sur le niveau d'utilisation.

4.2.3.2.1. Les motivations derrière l'utilisation actuelle

Plusieurs motivations ont été identifiées derrière l'utilisation des appareils technologiques faites par les hommes et les femmes. Deux motivations principales ont été relevées : la motivation sociale ainsi que la motivation échappatoire. Cependant, la première a été celle la plus citée chez les femmes alors que la seconde est la motivation la plus présente au sein des hommes interrogés. En effet, presque l'ensemble des femmes utilisent la technologie afin de garder contact avec leurs proches, échanger et partager. Parfois, ce côté social se fait indirectement par les réseaux sociaux en regardant le contenu posté par les amis ou la famille. Cette motivation sociale a été mentionnée à plusieurs reprises chez les hommes,

se classant comme leur seconde motivation. Autre que l'aspect purement communication, cette motivation peut être illustré par la création de contenu sur les réseaux afin de donner un signe de vie :

« Parfois, j'ai envie d'être actif sur les réseaux, j'ai la motivation d'une personne qui veut montrer qu'elle est en vie. » (Elie, 25 ans)

La motivation principale des hommes est celle de se déconnecter du monde pendant un court instant par le biais du contenu vidéo, des réseaux sociaux et de la musique. En effet, parmi les motivations avancées par les répondants, il s'avère que 7 d'entre eux ont cela en commun. La musique est vue comme un moyen de se déconnecter du monde, de s'évader :

« Quand je suis stressé, quand je dois me concentrer, cela vient influencer ma consommation de la musique. Je vais essayer de m'évader dans la technologie au niveau de la musique, regarder une série Netflix ou jouer à un jeu vidéo ». (Quentin, 23 ans)

La consommation musicale se fait principalement via l'utilisation du téléphone, ce qui peut expliquer la raison pour laquelle les écouteurs ont été mentionnés dans les appareils utilisés. La musique est également vue comme un accompagnement. Consommer du contenu vidéo via la technologie fait également parti d'un moyen utilisé pour se déconnecter de la réalité :

« Lorsque je travaillais pour mon stage en télétravail, je savais que ce n'était pas bien mais à midi j'étais encore sur mon téléphone à regarder des vidéos. Et pourquoi je faisais cela ? Car ça me faisait me changer les idées, cela m'évadait du travail. » (Lorenzo, 26 ans)

Chez les femmes, cette motivation échappatoire a été la seconde plus citée. La moitié d'entre elles ont évoqué ce motif d'utilisation afin de déconnecter de la réalité. Cette motivation se fait par le biais des réseaux sociaux mais également par le visionnage d'une série :

« Me poser en mode chill devant une série est une façon de m'évader. Lorsque je suis devant, je vais regarder la série, être à fond dedans et ne plus penser à mes problèmes. Et même maintenant, Tik Tok par exemple, tu peux vite t'évader en regardant des pages de voyages ou des recettes de cuisine. » (Lauriane, 23 ans)

La discussion avec Éloïse a mis en avant un élément intéressant. Elle ressent également cette motivation, mais elle évoque une motivation d'évasion lors d'un moment d'évasion, les deux provoquée par la technologie :

« Ce qui m'arrive c'est que je me déconnecte en regardant une série mais à un moment je mets à pause, je veux déconnecter en ouvrant Instagram, penser à autre chose et revenir après 5 minutes. » (Éloïse, 24 ans)

Dans ce cas, les deux moyens d'évasion, à savoir par les réseaux sociaux ainsi qu'une série sont combinés et la personne est totalement en déconnexion de la réalité par le canal de la technologie. La musique a également été mentionnée par Margaux comme un moyen de s'évader lorsqu'elle ne va pas bien. Dans ces périodes, elle décide d'écouter des musiques qui correspondent à son humeur afin de couper les liens avec le monde extérieur et rester dans sa bulle avec internet. Ensuite, la motivation de « passer le temps » est celle qui suit les deux motivations précédemment citées. Une partie des hommes ainsi que trois femmes voient l'utilisation de la technologie comme un simple passe-temps, une occupation afin de combler l'ennui. La motivation de plaisir a également été citée des deux côtés, en mettant en avant le plaisir d'utiliser une technologie pour se détendre derrière une série ou un jeu vidéo. Celle-ci peut être liée à la motivation de divertissement mentionnée par George lorsqu'il surutilise une application telle que Tik Tok. Par ailleurs, l'habitude d'utiliser la technologie a également été mentionnée comme étant une motivation. Certaines personnes estiment ne pas avoir de motivations précises mais utilisent l'appareil technologique par simple automatisme. La motivation d'obligation professionnelle/scolaire ainsi que celle de rester informé via les réseaux ou les applications axées informations ont également été mentionnées par certain(e)s de répondant(e)s. La motivation utilitaire de la technologie afin de consulter leurs mails, réserver leurs vacances, gérer un compte bancaire ou regarder la météo a été citée. Enfin, la motivation financière a été mentionnée par un étudiant, Towfik, se faisant via l'utilisation de plateformes de trading.

4.2.3.2.2. Rapport à internet

De manière générale, les participant(e)s considèrent avoir une dépendance élevée à internet, en précisant cette omniprésence dans l'ère actuelle et en mettant en avant son importance au quotidien. Céleste estime ne pas être « accro » mais considère avoir des mauvais réflexes qui lui font comprendre qu'elle a une dépendance, comme le fait d'utiliser par moment Instagram sans savoir pourquoi elle s'est rendue sur l'application. Oulfa précise également qu'elle n'appelle plus ses proches sur leur numéro mais par le biais de Messenger et par

conséquent, internet. Cette dépendance à la technologie est également présente chez Zoé, disant ne plus savoir se passer de son téléphone :

« Avant en cours je n'avais pas forcément mon téléphone sur moi. Et maintenant, peu importe où je vais, je dois l'avoir sur moi. Donc oui, je suis dépendante. » (Zoé, 25 ans)

Lucas met également évidence l'importance d'internet au quotidien et son utilité dans l'utilisation des appareils technologiques :

« Lorsqu'on est dehors, on met la 4G. Tout est relié à internet. J'utilise rarement mon téléphone sans internet. Et sans internet, mon ordinateur ne m'est d'aucune utilité. » (Lucas, 24 ans)

L'ensemble des répondants estiment qu'il existe une addiction à la technologie aujourd'hui et un peu plus de la moitié des hommes se considèrent comme étant addict :

« Je suis clairement addict. Je ne saurai pas passer une seule journée sans mon téléphone. Ce serait impossible. » (Maxence, 25 ans)

Toutes les femmes interrogées indiquent qu'il existe aujourd'hui une addiction à internet. Parmi elles, trois étudiantes pensent être addict au téléphone en général (Délia), à un réseau social (Diane avec Instagram) ou à la technologie en général, comme le souligne Margaux :

« (...) Je n'ai pas réussi à tenir une matinée sans mes appareils technologiques. Je pense que c'est une addiction car c'est devenu un réflexe, on ne se rend plus compte et à partir de ce moment, c'est foutu. C'est un peu comme respirer. » (Margaux, 24 ans)

4.2.3.2.3. L'humeur et son influence sur l'utilisation de technologie

L'humeur a été identifiée comme ayant une influence sur l'utilisation de la technologie par une grande partie des jeunes adultes en général (8 hommes et 8 femmes). De manière générale, une humeur plus positive ou une sortie en extérieur peut être associée à une diminution du niveau d'utilisation chez une partie de ces jeunes adultes. Et au contraire, une humeur plus négative aura tendance à augmenter l'utilisation qu'ils/elles feront de la technologie. Céleste met en avant qu'elle aura tendance à utiliser internet lorsqu'elle est

nerveuse. Pour Diane et Johanne, cette utilisation augmente dans les moments de stress causés par un travail universitaire. Une humeur négative peut venir renforcer l'utilisation de la technologie avec une envie d'isolement par le biais des écouteurs et la consommation du contenu en ligne. En effet, Lauriane précise que ce type d'humeur lui donnera envie d'oublier son quotidien en consommant du contenu via internet. Dans l'optique de la motivation échappatoire, l'humeur peut donc venir influencer la manière d'utiliser la technologie chez une partie des jeunes adultes interrogées dans le but de se changer les idées. Cependant, Towfik précise que son moral joue sur sa consommation de la technologie et lorsqu'il est au plus bas, il a tendance à baisser son utilisation. Dans ce sens, cette humeur peut avoir l'effet inverse et provoquer une baisse de consommation chez Ilham ou Délia. Le niveau d'occupation de la personne peut également influencer son utilisation en consommant moins la technologie lorsqu'elle est occupée, comme le précise Pierre, Quentin, Oulfa, Ilham. Cependant, la motivation échappatoire au travail peut également venir augmenter l'utilisation de la technologie afin de se déconnecter, comme l'a déclaré Maxence. Dans cette idée, Johanne et Diane se disent utiliser davantage la technologie par le biais des réseaux sociaux lorsqu'elles travaillent pour un projet universitaire comme le mémoire. Un tiers des hommes interrogés soulignent que leur humeur a une influence sur le type de musique écouté. Les humeurs tristes et joyeuses provoqueront une écoute de musique dans la même thématique. Enfin, une humeur détendue peut jouer sur l'utilisation de la technologie, comme illustré par Lorenzo par le fait de profiter de ces moments pour se détendre devant une série.

4.2.3.1. L'évolution de l'utilisation de la technologie

L'évolution de l'utilisation de la technologie de mes répondants hommes est assez partagée. En effet, d'un côté il y a presque la moitié des jeunes adultes qui ont pris conscience d'avoir une surutilisation. Cette catégorie est divisée entre les personnes ayant déclaré avoir diminué l'utilisation qu'ils ont de la technologie comparée à avant le covid, et les personnes ayant retrouvé la même utilisation qu'avant. Cependant, une catégorie a vu son utilisation être davantage réduite en limitant l'utilisation. Par ailleurs, il y a également le cas de Quentin, ayant pris conscience d'avoir trop utiliser ses appareils, constatent une légère diminution de son utilisation grâce à la reprise de ses activités, mais se sentant encore dépendant :

« Dans mon cas, je me sens dépendant à la technologie et encore plus lors du confinement car j'y ai passé tellement d'heures que je ne pourrai pas arrêter de l'utiliser »

du jour au lendemain. » (Quentin, 23 ans)

D'autres jeunes adultes interviewés expliquent avoir retrouvé la même consommation qu'en période pré-covid, sans mentionner une prise de conscience. D'un autre côté, il y a les trois jeunes adultes actifs dans la vie professionnelle (Anthony, George et Maxence) qui estiment utiliser plus la technologie qu'auparavant. Cependant, George ressent l'évolution au travers d'une application, à savoir Tik Tok. Anthony exprime utiliser davantage la technologie mais en pensant que la raison est externe au covid. Enfin, il y a Maxence qui a gardé la même surutilisation qu'en période covid :

« J'utilisais beaucoup la technologie lors du covid et du coup, c'est resté. J'ai gardé l'habitude. » (Maxence, 25 ans)

Une grande majorité de femmes interrogées (8 répondantes) avancent que leur manière d'utiliser la technologie a changé aujourd'hui. Parmi elles, la moitié estiment moins l'utiliser et l'autre moitié dit l'utiliser davantage. La baisse d'utilisation semble s'expliquer par la reprise d'activité externe, diminuant l'occasion de se rendre sur les appareils technologiques pour certaines. Oulfa mentionne avoir eu une prise de conscience et ressent moins l'utilité derrière la consommation. De son côté, Lauriane estime consommer moins la technologie mais utilise toujours les mêmes applications qu'avant. Concernant celles ayant remarqué une augmentation, il y a Éloïse qui a vu son temps d'écran augmenter. En période d'isolement, Zoé se mettait des limites concernant son utilisation personnelle de la technologie. Cependant, cela a changé aujourd'hui car elle exprime ne plus vouloir se limiter et souhaite retrouver une liberté. Délia a également constaté une hausse dans son utilisation :

« J'ai l'impression d'être encore plus addict. Par moment, j'utilise mon téléphone pour rien tellement c'est devenu un automatisme. » (Délia, 21 ans)

Cette dernière met en avant l'automatisme qu'elle a sans doute développé en période de crise sanitaire et qui est devenu une habitude. Ce concept d'habitude a également été mis en avant par Margaux, estimant que la technologie est devenue omniprésente dans son quotidien mais sans raison particulière, uniquement par habitude. Cette dernière évoque le fait de ne plus pouvoir rester sans un fond sonore pour l'accompagner lorsqu'elle est seule :

« Je ne sais pas faire une seule chose à la fois. Du coup, lorsque je mets une série, je peux

être en train de ranger à droite à gauche, je fais ça uniquement pour avoir un son. Des fois, je regarde les mêmes épisodes 5x car je ne regarde pas le contenu, c'est juste pour avoir un bruit. Pendant le covid, je regardais la série, maintenant c'est pour m'accompagner. » (Margaux, 24 ans)

Avant le covid, elle n'avait pas besoin d'avoir un bruit émanant d'une technologie pour l'accompagner. Aujourd'hui, elle a gardé cette habitude de fond sonore. Lors de la crise sanitaire, elle surconsommait les écrans, ceux-ci étaient toujours allumés. Aujourd'hui, elle exprime avoir maintenu cette habitude. Mon échange avec Lauriane a mis en avant que lorsqu'elle est seule chez elle, celle-ci a le besoin d'utiliser la technologie pour lancer une vidéo afin de pallier au fait qu'il n'y ait personne avec elle.

4.2.4. L'utilisation de la technologie et l'isolement social / solitude

4.2.4.1. L'utilisation de la technologie en étant seul

Un peu plus de la moitié des jeunes adultes interviewés estiment utiliser davantage la technologie lorsqu'ils sont seuls chez eux aujourd'hui. Ces derniers ont souligné une consommation plus importante dans ces moments-là :

« Lorsque je suis seul chez moi, j'abuse. J'utilise trop mon téléphone mais je n'ai rien d'autre à faire. » (Pierre, 25 ans)

Parmi les femmes interviewées, 8 d'entre elles indiquent augmenter l'utilisation de la technologie lorsqu'elles sont isolées socialement. En effet, se retrouver seule semblent être synonyme d'une influence dans leurs utilisations :

« Si je suis seule chez moi et que je me fais à manger, je vais devoir mettre une vidéo Youtube ou lancer ma série. Je pense que j'ai besoin qu'il y ait de la vie dans la maison avant moi, entendre quelque chose. » (Lauriane, 23 ans)

Dans ce sens, Éloïse précise qu'elle va instinctivement aller davantage sur son ordinateur ou son téléphone afin de s'occuper et combler l'ennui lorsqu'elle est seule. Johanne évoque également l'influence de l'isolement sur sa consommation de la technologie, illustrant cela par un exemple précis :

« Lorsque j'étudie chez moi dans ma chambre, je vais être plus tentée à aller sur Instagram (...) alors que ça m'est déjà arrivé d'être en bibliothèque, être avec des étudiants et je n'utilise pas la technologie. Je suis hyper productive. » (Johanne, 24 ans)

Un facteur important à prendre en compte est l'ennui. Certain(e)s d'entre eux/elles précisent utiliser la technologie pour combler l'ennui en étant seul(e)s chez eux/elles. Cela rejoint la motivation de "passer le temps". Ces jeunes adultes voient en la technologie un moyen simple et efficace de combler l'ennui.

Par ailleurs, un peu moins de la moitié des hommes estiment que les périodes de solitude augmentent l'utilisation qu'ils ont de la technologie. Parmi les personnes ne voyant pas d'influence, Towfik a indiqué vouloir se déconnecter et être seul dans ces périodes alors que Jimmy précise ne pas utiliser la technologie pour se reconnecter aux autres. Mis à part Johanne, l'ensemble des femmes interviewées estiment que le sentiment de solitude n'influence pas leur utilisation de la technologie. Johanne précise alors que dans les moments où elle se sent seule, elle utilise les messages ou les appels afin de se reconnecter aux autres.

4.2.4.2. Influences de l'isolement social sur l'utilisation de la technologie

L'isolement social a eu différentes influences sur l'utilisation de la technologie des jeunes adultes. Il y a l'influence sur leur flexibilité, augmentant la capacité d'adaptation aux situations comme l'ont mentionné Lorenzo et Lucas. Zoé s'estime plus performante qu'auparavant au niveau des logiciels qu'elle utilise. Johanne met également l'accent sur le fait que l'isolement social lui a permis de découvrir des nouveaux outils comme Teams. Une autre influence a été la prise de conscience, comme précisé dans le point 4.2.3. Towfik estime avoir eu un déclic lors de la période de confinement. En effet, l'isolement social avait accentué sa consommation au point de le rendre addict. Aujourd'hui, l'influence de l'isolement social s'est faite sur sa prise de conscience provoquant une diminution d'utilisation. Ensuite, l'isolement social a développé une habitude d'utilisation, un automatisme auprès de plusieurs jeunes adultes, comme le mentionne Zoé, soulignant avoir constamment son téléphone avec elle aujourd'hui, et encore plus qu'avant. Délia met également en avant d'utiliser davantage son téléphone en consultant son appareil par simple automatisme. Maxence précise avoir gardé l'habitude de prendre son téléphone en main et faire deux choses en même temps. Une

influence semblable a été souligné par Quentin, précisant que depuis le covid, il a toujours ce besoin d'avoir du bruit ou avoir une interaction avec la technologie :

« Depuis le covid, j'ai toujours besoin d'une interaction avec quelque chose, regarder ou toucher mon téléphone. J'ai du mal à ne rien faire, j'ai toujours besoin d'un contact ou d'un son. » (Quentin, 23 ans)

Ce témoignage rejoint partiellement les propos de Margaux et Lauriane. En effet, la première a souligné le changement dans l'utilisation qu'elle avait de la technologie, comme cité au point 4.2.3.1. Aujourd'hui, elle estime ne plus pouvoir rester seule sans bruit pour l'accompagner car elle était habituée à surutiliser la technologie lors de l'isolement social et avoir un bruit pour l'entourer. Bien que Lauriane n'ait pas mentionné cela comme étant une influence causée par les confinements, celle-ci a également indiqué utiliser la technologie afin de combler le silence lorsqu'elle est seule chez elle.

L'isolement social semble avoir eu d'autres influences auprès des femmes. D'un point de vue humain, Éloïse s'est rendu compte que les relations avec les autres étaient importantes. Aujourd'hui, l'isolement social a eu une influence sur elle puisqu'elle va se forcer à prendre des nouvelles de ses proches :

« Je me rends compte que la relation avec les autres est quand même importante, il faut savoir entretenir cela. Maintenant, je vais plus avoir tendance à me forcer à prendre des nouvelles. » (Éloïse, 24 ans)

Une influence plus sociale a été ressentie auprès de George, qui a gardé l'habitude d'échanger davantage avec ses amis via les réseaux sociaux. Dans l'optique d'avoir des nouvelles, Ilham évoque son changement d'utilisation. Lorsque la crise sanitaire est arrivée, elle était étudiante et entre-temps, elle est entrée dans la vie professionnelle. Aujourd'hui, elle ressent l'influence d'avoir perdu une partie de ses contacts sociaux dans son utilisation des réseaux sociaux :

« Avant le confinement, j'étais aux études supérieures et j'étais en contact avec des gens de mon âge donc j'étais avec eux. Mais aujourd'hui vu que tout le monde a pris son chemin, j'ai moins de possibilité de les voir (...). Moi ce qui a changé, ce n'est pas une « addiction » mais j'aime communiquer, avoir des nouvelles, voir les stories de la personne pour savoir ce qu'elle devient. Et déjà là je suis contente, j'ai des nouvelles de la personne indirectement. » (Ilham, 27 ans)

Une influence a également été faite au travers du contenu utilisé. Délia précise qu'avant la crise sanitaire, elle n'avait pas Tik Tok. Aujourd'hui, il s'agit du réseau social qu'elle utilise le plus. Cela rejoint la déclaration d'autres jeunes adultes, précisant avoir pris l'habitude d'utiliser l'application Tik Tok. Enfin, Céleste estime que l'influence s'est faite d'un point de vue du professionnel, précisant que le monde du travail a été positivement influencé en se rendant compte que le télétravail pouvait être une solution. Elle voit ses jours de télétravail comme un gain de temps, d'argent et bénéfique pour la planète avec la limite des trajets.

4.2.5. Relations avec les traits de la personnalité

Après avoir analysé les résultats autour de l'utilisation de la technologie en fonction du genre, il a été possible de croiser certains éléments avec les traits de la personnalité. Cependant, il a été difficile de lier cela en détail avec chaque aspect des traits, c'est la raison pour laquelle une approche assez générale par trait est effectuée en mettant en avant les tendances identifiées auprès des hommes et des femmes de mon échantillon. Les analyses relatives à l'utilisation de la technologie font partie de la question de recherche et cela a facilité l'approche de la dernière partie de cette question.

4.2.5.1. Tendances entre la personnalité et l'utilisation de la technologie

De manière générale, les hommes ayant un haut niveau d'extraversion sont associés à une utilisation plus élevée de la technologie. Certains d'entre eux se considèrent comme addicts à internet ou à une application en particulier. Ceux-ci peuvent utiliser le téléphone comme un moyen de se connecter aux autres dans les moments où ils sont seuls. Concernant l'agréabilité, aucune tendance ne s'est dessinée. Certains utilisent moins la technologie, d'autres davantage. Un élément qui peut ressortir est qu'ils n'ont pas de mal avec le fait d'être isolé socialement. Parmi eux, trois jeunes adultes ont l'agréabilité comme trait le plus prononcé et ces derniers expriment plutôt apprécier avoir des moments seuls. Un étudiant a été scoré comme ayant un trait d'agréabilité faible, et celui-ci a déclaré avoir drastiquement diminué son utilisation de la technologie. Il s'agit de la personne ayant l'utilisation la plus faible chez les hommes, de par ses déclarations ainsi que les résultats de l'étude quantitative. Pour le trait de la conscience, aucune tendance particulière n'a été relevée concernant l'utilisation de la technologie ou l'isolement social. Il s'agit du trait que les hommes ont le plus en commun et parmi eux, certains se disent addicts, d'autres ont une consommation modérée et d'autres ont une

consommation plus réduite. Ensuite, un haut niveau de neuroticisme est associé à un plus haut niveau d'utilisation technologique. En effet, deux jeunes adultes sur les trois ont exprimé une dépendance à la technologie assez élevée, déclarant ne pas pouvoir se passer de cela au quotidien. Un seul jeune adulte a un faible niveau de neuroticisme et ce dernier déclare avoir une dépendance à internet, en précisant plus utiliser la technologie à cause d'une application. Concernant l'ouverture, il semblerait que ce trait de personnalité mette en avant une utilisation plus faible. En effet, parmi les trois ayant un haut niveau d'ouverture, l'un précise qu'il utilise moins la technologie lorsqu'il peut éviter de le faire. Un autre souligne qu'il a réduit sa consommation et estime rendre son utilisation des appareils la plus utile possible. Deux jeunes adultes ont un faible niveau d'ouverture et ces derniers semblent avoir augmenté l'utilisation technologique depuis l'émergence de la crise sanitaire.

Du côté des femmes, de manière générale, les extraverties auront tendance à utiliser la technologie davantage lorsqu'elles sont seules chez elles. Une jeune adulte a été identifiée comme introvertie, se considérant comme étant plus consommatrice qu'avant en soulignant utiliser davantage les réseaux sociaux pour communiquer ou avoir indirectement des nouvelles via le contenu partagé. Parmi les femmes ayant un niveau élevé d'agréabilité, tout comme les hommes, aucune tendance particulière n'a été remarquée. Une partie d'entre elles expriment une surutilisation constante, d'autres une utilisation moins élevée. Cependant, la plupart semblent prioriser les sorties avec leurs proches. Trois femmes ont un haut niveau d'extraversion et d'agréabilité. Ces dernières ont un point commun puisqu'elles n'aiment pas être seules trop longtemps. La conscience est un trait commun à sept femmes interviewées et une grande partie exprime moins utiliser la technologie en étant socialement entourée et celles-ci expliquent privilégier les contacts sociaux aujourd'hui. Une seule femme a été identifiée comme ayant un faible niveau de conscience, se considérant comme étant plus consommatrice qu'avant en soulignant utiliser davantage les réseaux sociaux pour communiquer ou avoir des nouvelles indirectes via le contenu partagé. En plus de la conscience, le neuroticisme est également le trait le plus présent au sein des répondantes. Il semblerait que ce trait influence le niveau de consommation chez certaines puisqu'un peu plus de la moitié d'entre elles utilisent davantage la technologie, surtout en étant seule. Par ailleurs, trois ont ce trait comme étant leur trait principal et expriment une utilisation très importante des réseaux sociaux. Deux femmes ont un trait de neuroticisme faible mais aucune relation particulière n'a pu être faite. Enfin, avoir un faible ou haut niveau d'ouverture n'ouvre pas la porte à une tendance d'utilisation chez les femmes.

5. DISCUSSION

L'étude qualitative réalisée auprès de 20 jeunes adultes a permis d'échanger autour de plusieurs thématiques référant aux différents concepts étudiés. Un travail d'exploration a été effectué et divers résultats ont émané des entretiens, pouvant être confrontés à la revue de la littérature effectuée, en confirmant ou apportant des éléments nouveaux, tout en ouvrant la porte à de futures recherches. Dans le même temps, les résultats ont permis de répondre à la question de recherche.

Parmi les objectifs de l'étude, l'un d'entre eux a été d'avoir un retour sur l'utilisation de la technologie des répondant(e)s lors de la période d'isolement liée au covid, leur utilisation actuelle ainsi que sur l'évolution d'utilisation avant et après cette période. Ces analyses ont fait émerger différents résultats chez les hommes et les femmes, répondant à une grande partie de la question de recherche tout en facilitant le travail d'analyse pour le reste de la question.

De manière générale, les jeunes adultes interviewé(e)s ont ressenti une surutilisation de la technologie lors de cette période, en mentionnant le téléphone ainsi que l'ordinateur comme appareils technologiques les plus utilisés. Différents impacts liés à cette surutilisation en période d'isolement social ont été identifiés. Parmi eux, il y a l'impact touchant à la santé avec des douleurs oculaires dues à la surexposition aux écrans, résultat appuyé par l'étude de Wang et al. (2022). En plus des maux de tête exprimés, la surutilisation a été associée à une mauvaise qualité de sommeil ainsi qu'à un sommeil réduit, comme souligné par Liu et al. (2022). Un effet circonstanciel de la crise a été les cours en ligne, menant à une surexposition à l'écran d'ordinateur, provoquant l'anxiété chez certaines étudiantes. Cela concorde avec le travail de Zahir et al. (2020) soulignant l'impact des effets circonstanciel sur les troubles psychologiques lors de cette période. Certains hommes ont exprimé se sentir plus nerveux, les poussant à trouver une solution face à cela comme acheter des lunettes à filtre bleu chez l'un, ou vendre la console rendant nerveux son propriétaire chez un autre. Cette surutilisation a donc eu un impact sur le côté nerveux ou anxieux de certain(e)s. Ce résultat est soutenu par la revue systématique de la littérature effectuée par Busch et McCarthy (2021) suggérant que l'utilisation problématique du smartphone apparaît souvent en tandem avec des problèmes de santé émotionnelle. Autre que l'aspect touchant à la santé, un impact menant à une prise de conscience a résulté de mes analyses. Certain(e)s se sont rendus compte d'avoir toujours le

téléphone à la main tandis que d'autres ont ressenti sur-utiliser une technologie, provoquant chez eux une envie de diminuer drastiquement cette consommation. Dans mon échantillon, cette prise de conscience menant ou non à un changement a été davantage exprimée par les hommes que par les femmes. Certaines d'entre elles ont également exprimé avoir ressenti un impact sur le rythme de vie en se couchant et se levant plus tard. Certaines ont souligné que cela avait eu une influence d'un point de vue scolaire, remettant à plus tard les tâches relatives aux cours en impactant la qualité finale. Ce dernier élément est appuyé par Liu et al. (2022), mentionnant que la surutilisation des écrans était associée à différents éléments, dont de moins bons résultats scolaires.

Concernant l'utilisation actuelle, le téléphone est cité comme étant l'appareil principal mais l'ordinateur est également vu comme une technologie importante. Cette tendance suit donc les données de Statista (2020), mentionnant que les smartphones et les ordinateurs portables sont parmi les deux appareils les plus couramment possédés en Belgique. Les résultats de l'étude ont permis de mettre en avant plusieurs motivations derrière l'utilisation des appareils technologiques. Deux ont été les plus citées et sont, par conséquent, considérées comme principales : la motivation échappatoire et la motivation sociale. Cette dernière a été la plus citée chez les femmes, alors que la raison échappatoire a été la plus mentionnée par les hommes. Presque l'ensemble des femmes de mon échantillon ont déclaré utiliser la technologie dans une démarche sociale afin de garder directement ou indirectement contact avec leurs proches en appelant, échangeant ou en consultant le contenu posté par leurs amis et familles. Cette motivation met donc principalement en avant le côté communication des réseaux sociaux. Les femmes interrogées semblent être plus motivées par l'aspect social se cachant l'utilisation d'un appareil technologique tel que le téléphone. Ce résultat est confirmé par Busch et McCarthy (2021) qui suggèrent également que les femmes utilisent le téléphone portable dans une démarche de faciliter l'interaction sociale ainsi que par Weiser (2004) mettant en avant qu'elles sont plus susceptibles d'utiliser internet pour la communication interpersonnelle. On retrouve donc l'aspect social derrière l'utilisation de l'appareil technologique faite par le genre féminin. Ensuite, la motivation principale des hommes interrogés (et la seconde plus mentionnée chez les femmes) est le motif échappatoire. L'idée derrière cette motivation est de pouvoir s'échapper de la réalité lors d'un moment plus négatif par le biais de la technologie, afin de se "déconnecter" du monde durant un instant au travers de la musique, des réseaux sociaux ou d'un contenu vidéo. Certains moments de stress, vouloir déconnecter de son travail, une période négative, vouloir se libérer l'esprit ... font partie des différentes raisons pouvant

provoquer cette motivation. Ce résultat est en lien avec une des motivations mise en avant dans la littérature, à savoir la motivation d'évasion. En effet, Kim (2017) avance que certaines frustrations du monde réel font naître chez certains individus un besoin interne d'échapper à la réalité par le biais du téléphone portable. Une jeune adulte interrogée a évoqué une double évasion par la technologie. La première lorsqu'elle consomme une série dans une démarche d'évasion de son quotidien et la seconde intervient dans la même période, lorsqu'elle souhaite s'évader de la série durant quelques minutes en utilisant son téléphone. Cela plonge donc la personne dans une totale déconnexion de la réalité par le biais de deux canaux technologiques. Il m'a paru important de souligner cela puisqu'il s'agit d'une "double" utilisation de la technologie que je n'ai pas retrouvé lors de ma revue de la littérature concernant la motivation d'évasion. Mes recherches soulignent l'importance de consommer du contenu musical à certains moments afin de créer un sentiment d'évasion. Cependant, lors de mes dialogues, certain(e)s n'associaient pas directement la musique à l'utilisation de la technologie. Les moments d'écoute peuvent se faire à l'aide d'écouteurs ou dans la voiture, dissociant dans l'esprit de l'utilisateur le téléphone et cette fonctionnalité. Cependant, il s'agit d'une consommation digitale par le biais de la technologie, bien que l'appareil ne soit pas directement manipulé.

Mes interviews m'ont permis de comprendre qu'une grande partie des utilisations faites de la technologie passent par internet chez les jeunes adultes. Les appareils technologiques ne sont que les outils avec lesquels ils utilisent internet. Mes résultats ont mis en évidence qu'une grande partie des participant(e)s considèrent avoir une dépendance élevée à internet, en soulignant son importance au quotidien. L'ensemble des répondant(e)s estiment qu'il existe une addiction à la technologie aujourd'hui et un peu plus de la moitié des hommes et un tiers des femmes ont mentionné se considérer ouvertement comme étant addict à internet ou à une application. Dans mon échantillon, une tendance peut s'observer puisque l'étude quantitative a montré que le score moyen de dépendance à internet est plus élevé chez les hommes que chez les femmes. De ce fait, les hommes interrogés semblent avoir une dépendance à internet plus élevée. Ce résultat a également la même tendance auprès des étudiants de mon échantillon, indiquant les étudiants plus dépendant à internet que les étudiantes, une suggestion confirmée par l'étude de Akhter (2013).

Les résultats autour de l'utilisation actuelle m'ont permis d'identifier l'humeur comme ayant une influence sur la consommation technologique des jeunes adultes. Une humeur positive est

associée à une diminution du niveau d'utilisation. Le fait d'être de bonne humeur a été lié à un moment particulier, comme effectuer une sortie ou alors une influence positive d'une météo chaleureuse. Ce sont les moments de vie, une activité plaisante, qui viennent diminuer naturellement la consommation technologique faite par une grande partie de mon échantillon. Et de manière générale, une humeur négative viendra augmenter l'utilisation, incluant le concept de motivation d'évasion. En effet, de nombreux répondant(e)s ont indiqué utiliser davantage la technologie lors d'un mood plus négatif, un moment de stress, dans le but d'oublier ces sentiments en consommant du contenu par le biais d'internet. Déjà cité dans la motivation d'évasion, il s'avère que l'écoute musicale de certain(e)s jeunes adultes soit influencée par l'humeur, le mood, de l'utilisateur. Plusieurs d'entre eux/elles soulignent que l'humeur qu'ils/elles ont a une influence importante sur le type de musique écouté. De manière générale, une humeur plus triste provoquera une écoute de musique dans la même thématique et inversement avec une humeur plus joyeuse. La musique semble être un remède dans certains moments de mal être, ainsi qu'un accompagnement chez les jeunes adultes. La musique peut être utilisée pour accompagner un moment d'étude, lors d'un trajet ou lors d'un souhait d'évasion par exemple. Cette consommation influence l'utilisation technologique de nombreux jeunes adultes. Certain(e)s essaient de se déconnecter tout en étant indirectement connecté à l'appareil. Mes résultats soulignent donc que certaines humeurs, incluant le stress, peuvent provoquer une utilisation de la technologie, élément confirmé par Samaha et Hawi (2016), révélant une corrélation significative entre le stress perçu et l'utilisation excessive de smartphones. Certaines étudiantes ont indiqué utiliser davantage les réseaux sociaux lorsqu'elles se retrouvent face à une épreuve moins agréable, comme être bloqué dans l'avancement d'un projet universitaire. Par ailleurs, bien que le fait d'être occupé par une activité professionnelle ressort comme ayant une influence sur une diminution d'utilisation, certains précisent utiliser la technologie pour s'évader lors de ces moments. Mes résultats indiquent donc qu'une humeur négative augmentera généralement la consommation de la technologie. Cet élément est confirmé par des recherches publiées sur Psychology Today (2020) suggérant que les individus sont susceptibles d'utiliser internet comme une protection émotionnelle pour faire face à des sentiments négatifs.

Concernant l'évolution de l'utilisation de la technologie ressentie entre la période pré-covid et post-confinement, celle-ci est assez partagée au sein de mes répondant(e)s. De ce fait, je n'ai pas remarqué une tendance particulière se dessiner concernant l'évolution d'utilisation des étudiant(e)s. Certain(e)s ont constaté une évolution dans leur utilisation, d'autres une

diminution et des étudiants ont mentionné avoir retrouvé la même utilisation qu'avant. Cependant, les hommes actifs dans la vie professionnelle ont tous constaté une augmentation dans l'utilisation. Bien qu'ils soient au nombre de 3 dans mon échantillon, il m'a paru important de le mentionner. Une raison peut être qu'avoir été autant connecté à la technologie lors des périodes d'isolement ait développé une addiction chez certains. L'un d'eux évoque être sur-connecté et ne pouvant plus se passer du smartphone depuis la crise alors qu'il n'avait pas cette consommation auparavant. Un autre a mentionné avoir découvert l'application Tik Tok en période de confinement et avoue en être devenu addict. Cette hypothèse peut être liée aux résultats de Karila et Benyamina (2021) mettant en avant que la période de crise sanitaire a accentué le phénomène d'addiction auprès de nombreux individus. Il s'agit d'une piste à explorer afin de comprendre si les jeunes adultes actifs dans la vie professionnelle dégagent une tendance concernant l'évolution d'utilisation. Par ailleurs, une jeune adulte a mentionné être davantage connectée aux réseaux sociaux aujourd'hui, non pas par addiction mais afin d'avoir directement/indirectement nouvelles d'anciens camarades. En effet, cette dernière, comme de nombreuses personnes, était étudiante au début de la crise sanitaire et est entrée dans la vie active à la même période. Il se peut qu'avoir subi une coupure aussi subite avec sa vie sociale d'étudiante ait fait émerger cette envie d'être connectée aux autres.

Les interviews ont donné naissance à un dialogue mêlant l'utilisation de la technologie et l'isolement social / la solitude. Les résultats de l'étude ont mis l'accent sur une utilisation de la technologie plus prononcée lorsque la personne est seule chez elle. En effet, un peu plus de la moitié des hommes et presque la plupart des femmes interviewé(e)s ont indiqué utiliser davantage la technologie en étant isolé chez eux/elles. Certains éléments expliquant cela ont été avancés, comme avoir besoin de vie dans la maison, s'occuper car la personne n'a rien d'autre à faire, combler l'ennui. En effet, certain(s) jeunes adultes voient en la technologie un moyen simple et efficace de combler l'ennui, rejoignant la motivation de « passe-temps » mis en avant dans la partie résultat. Par ailleurs, un peu moins de la moitié des hommes estiment que les périodes de solitude peuvent augmenter l'utilisation de la technologie chez eux. Cela est expliqué par plusieurs littérature, notamment par Kim et al. (2017), indiquant que l'usage problématique du téléphone peut provenir de la solitude. Zhen et al. (2019) ont également mis en avant une corrélation positive entre la solitude et la surutilisation des smartphones.

Mon étude a mis en évidence différentes influences de l'isolement social sur l'utilisation de la technologie. Mes résultats indiquent que les habitudes adoptées lors du covid ont pu rester

ancrées chez l'utilisateur de la technologie. Cela peut être dans l'utilisation globale de celle-ci en gardant la même surutilisation d'un appareil ou d'une application précise (e.g. Tik Tok) et maintenir cette habitude, parfois en consommant la technologie par simple automatisme. Par ailleurs, comme illustré par certain(e)s jeunes adultes, cette habitude peut être dans le toucher, dans l'interaction avec une technologie ou dans la nécessité d'avoir un bruit émanant de celle-ci. En effet, concernant l'interaction, l'un d'entre eux a exprimé ressentir le besoin de manipuler un objet technologique, pendant que d'autres ont souligné avoir gardé l'habitude d'avoir constamment le téléphone à la main. Une autre habitude de l'isolement social a été gardée chez une répondante. En effet, elle estime ne plus pouvoir rester seule chez elle sans être entourée d'un bruit lorsqu'elle fait une activité. Cette influence provient du fait qu'un bruit émanait toujours d'une technologie (e.g. télévision avec une série, l'ordinateur avec de la musique) lorsqu'elle était en confinement. Cela a développé chez elle l'habitude d'avoir une interaction avec la technologie sous la forme d'un fond sonore. Un autre jeune adulte précise que l'automatisme d'avoir du bruit dans les oreilles est né chez lui après la période d'isolement. Comme mentionné dans les analyses, une autre jeune adulte a mis en avant son habitude d'utiliser la technologie et lancer une vidéo lorsqu'elle fait une activité (e.g. cuisiner) seule chez elle, dans une démarche de combler le silence. De ce fait, au-delà de l'aspect purement visuel, il semble que l'isolement social ait provoqué d'autres habitudes d'utilisations de la technologie, mettant en évidence deux sens : le toucher et l'ouïe. En effet, l'usage naturel de la technologie réside dans la consommation visuelle. Cependant, mon étude semble avoir mis en lumière l'importance du toucher et l'ouïe dans l'interaction entre l'utilisateur et l'appareil. Il s'agit d'un résultat montrant l'impact direct de l'isolement social sur les habitudes d'utilisation, développant un automatisme chez certain(e)s qui s'est jusqu'à présent ancré sur le moyen terme. Des futures recherches pourraient se pencher vers ces impacts afin de comprendre le phénomène. Dès lors, il y a également la possibilité que d'autres habitudes d'utilisations aient été gardées auprès de jeunes adultes, ouvrant une nouvelle fois la porte à de futures recherches.

Un des objectifs était d'avoir le retour des jeunes adultes sur l'expérience des isolements provoqués par la crise sanitaire. De manière générale, le premier confinement a bien été vécu comparé au second qui a laissé place à de la frustration. La coupure avec le monde extérieur a été le moteur de l'expérience négative des jeunes adultes face à l'isolement, se voyant privés de liberté et de contacts sociaux. Bien qu'une partie des interrogés ont exprimé ne pas avoir souffert des confinements, il y a cette impression que ce sont les effets circonstanciels de la crise sanitaire qui ont provoqué leurs sentiments négatifs, résultat soutenu

par Zahir et al. (2020). Il y a ce sentiment que ce sont les impacts de la pandémie sur le bien-être qui ont mis l'accent sur le négatif ressenti par les jeunes adultes dans cette période et non pas la surutilisation de la technologie, l'étude de Sewall et al. (2021) appuie également cette idée. Il y a donc eu la frustration de ne pas voir ses proches, de ne plus pouvoir sortir, voyager ou de pratiquer certaines activités. Ce concept de frustration autour des privations subies par les jeunes adultes semble être un des éléments à la base de la plupart des sentiments négatifs. Il s'agit d'un concept méritant d'être davantage étudié afin de (mieux) comprendre certaines perceptions négatives derrière une situation. Ensuite, le contact humain en général et celui avec les proches, ainsi que la communication non verbale ont été les éléments ayant le plus manqué aux répondant(e)s de manière générale. Bien que le premier semble être plutôt évident, le second résultat va dans le sens des propos de la psychologue Julle-Daniere (2020). En effet, celle-ci précise que l'une des premières choses qui nous manquent lorsqu'on est coupé d'interactions sociales sont le langage corporel et la communication non verbale en générale.

Mes résultats ont mis en avant que l'isolement a provoqué différents changements auprès de mon échantillon. Chez certains hommes, il y a une prise de conscience que la liberté est importante et avoir été privé de certaines activités a développé chez eux une envie de rattraper le temps avec la motivation de consommer davantage. Il y eu un impact positif chez certain(e)s, se sentant plus flexibles d'un point de vue professionnel avec les outils. Un autre impact positif s'est fait sur un aspect touchant à la personnalité, rendant la personne moins superficielle et moins victime du regard extérieur. Cependant, des impacts plus négatifs se sont fait ressentir. Un phénomène social s'est installé auprès de deux jeunes adultes éprouvant des difficultés à se retrouver entourés d'une grande quantité de personnes ou à avoir un contact physique avec une personne étrangère. Ces angoisses n'étaient pas présentes chez eux en période pré-covid ont vu le jour après le dernier confinement. Comme le souligne la psychologue Eglantine Julle-Daniere (2020), l'isolement peut entraîner des troubles de stress post-traumatique, l'anxiété, la dépendance, la peur et d'autres effets. Elle ajoute également que les perturbations sociales liées aux mesures sanitaires sont susceptibles d'influencer la perception humaine du lien social. En ce sens, il est alors possible que l'isolement social combiné aux habitudes des mesures sanitaires aient fait naître une anxiété sociale dans l'esprit de certaines personnes. Il s'agit d'un concept que je n'ai pas lu lors de la revue de la littérature. Il peut être important de savoir si ce phénomène social touche ou a touché une partie de la population dans le but de comprendre son origine et de lutter face à celui-ci. L'isolement a également provoqué d'autres impacts auprès de la personnalité de certains hommes, en rendant moins jovial ou laissant un sentiment

de tristesse chez certains. Bien qu'il soit difficile d'avoir une explication exacte, il se peut qu'il s'agisse d'un sentiment passager qu'éprouvaient ces individus dans la période de l'entretien, sentiment externe au covid. Cependant, il se peut également que les confinements aient un impact psychologique sur le moyen/long terme, dont celui-là. Une autre explication peut émerger de la surexposition à la technologie connue lors des confinements. En effet, L'institut d'Education Médicale et de Prévention (2018) a mis en avant que la surexposition aux écrans peut générer différents sentiments auprès de l'utilisateur, comme de la tristesse ou un sentiment de vide/d'anxiété. Par conséquent, il me paraît important d'étudier davantage la ou les raisons derrière cet impact négatif sur la personnalité malgré les différentes pistes avancées. Un autre impact ressenti sur la personnalité a été souligné par les hommes et les femmes. En effet, certain(e)s ont évoqué l'effet de l'isolement sur leur côté casanier, renforçant ou développant cet aspect chez eux/elles. Encore fois, bien que l'isolement et les mesures sanitaires aient pu développer une envie d'être désocialisé, il est difficile d'avoir une affirmation exacte derrière ce changement et ce dernier nécessite une étude. Cette observation peut être soutenue par L'institut d'Education Médicale et de Prévention (2018) mettant en avant le risque de désocialisation dans les impacts de la surexposition aux écrans. Il s'agit peut-être d'une piste intéressante à explorer, puisque certain(e)s affirment que la crise sanitaire a développé un côté casanier qui n'existait pas avant. Ensuite, l'aspect social a été le changement lié au covid le plus mentionné auprès des femmes de mon échantillon, soulignant se sentir davantage proche de leurs familles. Dans cet aspect social, une révélation quant à l'importance des rapports humains a été développée. Avoir été coupé socialement du monde extérieur a eu une influence sur la vision de l'importance des contacts humains.

Un objectif a été d'avoir un dialogue autour du concept de sentiment de solitude. D'un côté, 9 femmes sur 10 interrogées ont exprimé ne jamais avoir ressenti de sentiment de solitude, se disant bien entourées. Ces déclarations sont appuyées par l'étude quantitative, montrant cette tendance avec des niveaux de sentiment de solitude faible chez celles-ci. Bien qu'une partie apprécie avoir des moments seule, la moitié d'entre elles indiquent avoir du mal avec l'état physique d'être seule. L'étude quantitative a relevé que les hommes ont un niveau de solitude moyen plus élevé que les femmes. Au sein de mon échantillon, les hommes ont exprimé plus de sentiment de solitude que les femmes. Ce résultat est également confirmé par Sordes et al. (2021) ainsi que Stickley et Ueda (2022) mais étant opposé aux résultats de Ernst et al. (2021) et Lee et al., (2020) déclarant que les femmes se sentaient plus seules ou que le niveau de solitude était plus important chez elles. Mes interviews ont mis en évidence qu'une diminution

du sentiment de solitude peut être en lien avec le fait de retrouver une interaction sociale. Par ailleurs, l'amour et les relations amoureuses semblent être un moteur pouvant influencer le sentiment de solitude connu par certains jeunes adultes. L'un d'entre eux a mentionné se sentir moins seul depuis qu'il parle à une fille, et un autre a précisé que ses sentiments de solitude sont liés avec le fait qu'il soit célibataire. Par conséquent, la variable d'être célibataire ou en couple semble jouer un rôle important dans le sentiment de solitude que connaît certains jeunes adultes masculins. Le rapport à la solitude de mon échantillon peut correspondre aux trois types de solitude du journal Indien de la psychiatrie (Tiwari, 2013). Tout d'abord, on retrouve la solitude comportementale, correspondant aux répondant(e)s de l'étude se disant apprécié ou ayant besoin de moment seul(e), en recherchant naturellement cette solitude. Comme mentionné dans l'article, l'être humain possède un désir inné d'intimité ou bien d'avoir un contact humain, une relation, avec autrui. Ensuite, il y a la solitude situationnelle. En effet, certains répondants hommes ont mentionné rechercher un contact social qu'ils ont perdu depuis l'émergence de la crise. Cette solitude peut donc être provoquée par le décalage entre le niveau de ses besoins et celui des contacts sociaux. Ce décalage semble être assez grand chez certains, exprimant alors cette solitude. Enfin certains ont également évoqué le fait de se sentir seuls alors qu'ils ont tout de même mentionné avoir un entourage. Cela touche à la solitude intérieure mis en avant par l'article, précisant que le fait d'être seul ne rend pas essentiellement une personne solitaire mais c'est plutôt l'impression d'être seul, qui provoque cet effet.

Le dernier objectif a été d'analyser les relations entre les traits de la personnalité et l'utilisation de la technologie afin de pouvoir comparer cela à la littérature existante. Par la même occasion, cela permet d'avoir la même démarche sur l'étude de Arpaci et Unver (2020) faisant appel à confirmer les résultats par une analyse qualitative. Mon étude m'a permis d'analyser plusieurs thèmes, notamment autour l'utilisation de la technologie afin de mieux comprendre l'utilisation faite par mon échantillon. Cela m'a aidé à faire différents liens entre le rôle du genre dans les relations entre les traits de la personnalité de mes répondant(e)s et leur utilisation de la technologie. L'analyse quantitative mesurant les traits de la personnalité de chaque répondant(e) a été mixée avec les réponses des participant(e)s. Certaines tendances d'utilisation selon les traits ont été soulignées pour les femmes et les hommes.

De manière générale, les hommes ainsi que les femmes extraverti(e)s dans mon échantillon peuvent être associé(e)s à une utilisation plus élevée de la technologie. En effet, certains hommes se considèrent comme addicts à internet ou à une application, une partie soulignant

pouvoir utiliser le téléphone afin de se reconnecter aux autres. De leur côté, les femmes auront tendance à utiliser davantage la technologie, surtout en étant seules chez elles. Ces observations sont confirmées par Busch et McCarthy (2021) suggérant une relation positive entre l'extraversion et les niveaux d'utilisation du smartphone. En accord avec l'étude, il semblerait que ces personnes soient plus susceptibles de consommer cet appareil technologique dans une démarche de socialisation. En revanche, cela infirme un résultat de l'étude de Kayış et al. (2016) montrant que l'extraversion était négativement liée à la dépendance à internet. Une seule introvertie a été identifiée, se considérant comme plus consommatrice du téléphone, notamment au niveau des réseaux sociaux afin d'avoir directement/indirectement des nouvelles de ses proches. Il est cependant compliqué de généraliser ce résultat mais l'étude de Roberts et al. (2015) souligne cependant que l'introversion est négativement associée à l'addiction aux téléphones portables. Ensuite, aucune tendance liée à la technologie n'a pu être identifiée auprès de mon échantillon ayant un haut niveau d'agréabilité. Cependant, les hommes mettent en avant ne pas avoir du mal avec l'état physique d'être seuls tandis que les femmes concernées semblent prioriser les sorties avec leurs proches. Ce dernier résultat est partiellement confirmé par Waithe et al. (2018), soulignant que l'agréabilité semble être associée à une diminution d'isolement. Dans mon cas, le résultat des femmes confirme cette étude. Par ailleurs, un homme au sein de mon échantillon a un niveau d'agréabilité faible et il s'agit de la personne ayant l'utilisation la moins élevée des technologies. Cependant, il ne s'agit que d'une seule observation et de ce fait, il n'est pas possible d'émettre une hypothèse concernant un lien entre une utilisation plus faible de la technologie et un faible niveau d'agréabilité. Ensuite, mes résultats ont mis en lumière que trois mêmes femmes avaient un haut niveau d'extraversion et d'agréabilité. Ces dernières ont exprimé ne pas aimer se sentir seules trop longtemps. Il semblerait qu'être une femme et avoir ces deux traits de la personnalité réduisent l'envie d'isolement social chez ces dernières. Cela vient confirmer une nouvelle fois les études de Waithe et al. (2018) indiquant que ces deux traits étaient significativement associés à une probabilité plus faible d'isolement social. Aucune tendance particulière n'a été identifiée chez les répondants ayant un haut niveau de conscience. Cependant, une partie des répondantes a exprimé moins utiliser la technologie en étant socialement entourée. Au sein de l'échantillon, une seule femme a un faible niveau de conscience et celle-ci a exprimé avoir augmenté sa consommation de la technologie, notamment par le biais des réseaux sociaux. Concernant l'ouverture, un haut niveau de ce trait n'indique pas une tendance particulière chez les femmes, alors que celui-ci semble être lié à une utilisation plus faible de la technologie chez les hommes. Cela confirme un des résultats de Kayış et al. (2016) indiquant que l'ouverture à de nouvelles

expériences était négativement liée à la dépendance à internet. Cela vient également confirmer une étude de Busch et McCarthy (2021) sur la relation négative entre la conscience et l'utilisation problématique du téléphone. Par ailleurs, deux jeunes adultes ayant un faible niveau d'ouverture ont indiqué avoir augmenté leur utilisation technologique depuis le covid. Il semble qu'avoir un faible niveau de ce trait puisse également avoir une influence chez les jeunes adultes masculins. Cela confirme une relation négative avancée par Busch et McCarthy (2021). Enfin, un haut niveau de neuroticisme semble être associé à un plus haut niveau d'utilisation chez les hommes comme chez les femmes. Cela confirme les résultats de plusieurs littératures (Roberts et al., 2015 ; Armstrong et al., 2000 ; Kayış et al., 2016) indiquant qu'un fort trait de neuroticisme était positivement associé à l'addiction du téléphone ou à la dépendance à internet.

Enfin, dans la même idée, la dernière étape de l'objectif est de confirmer les résultats de Arpaci et Unver (2020). En effet, ces derniers ont fait appel à ce qu'une étude collecte des données qualitatives dans le but de confirmer leurs résultats. Comme expliqué dans la partie littérature, Arpaci et Unver (2020) ont tenté de comprendre le rôle que le genre pouvait avoir dans la relation entre les 5 grands traits de la personnalité et la dépendance aux smartphones. Tout d'abord, leurs résultats ont mis en avant que la relation entre le trait de la personnalité neuroticisme et l'addiction aux smartphones était modérée par le genre, en suggérant une relation positive. Mes résultats confirment cela, puisqu'un haut niveau de neuroticisme semble être lié à une utilisation élevée et une dépendance à la technologie chez les hommes ainsi que les femmes (l'appareil le plus utilisé étant le smartphone). Par ailleurs, les auteurs précisent que les résultats ont surtout suggéré une relation positive et significative entre le neuroticisme et l'addiction aux smartphones pour les femmes. Cette tendance a également été observée au sein de mon échantillon féminin, exprimant globalement une dépendance plus élevée pour les femmes avec un haut neuroticisme. Ensuite, Arpaci et Unver ont indiqué que les traits agréabilité ainsi que la conscience étaient négativement liés à la dépendance aux smartphones pour les femmes, en mettant en lumière que seule l'agréabilité était significativement associée à la dépendance aux smartphones chez les hommes. Concernant mes résultats, aucune tendance de dépendance à la technologie n'a pu être mise en avant auprès de mon échantillon comprenant un haut niveau d'agréabilité. Cependant, les femmes ayant un trait de conscience élevé ont indiqué réduire l'utilisation du smartphone en étant socialement entourées. Bien qu'une tendance générale ne se dessine pas, cela peut exprimer une addiction moins élevée à cette technologie et par conséquent, une relation qui a tendance à être plus négative chez elles.

6. CONCLUSION

6.1. Résumé des recherches

Il semblerait que ce soit les impacts de la pandémie sur le bien-être qui aient mis l'accent sur le négatif ressenti par les jeunes adultes dans la période d'isolement social. Le contact humain, celui avec les proches ainsi que la communication non verbale ont été les éléments ayant le plus manqué aux répondant(e)s. Différents impacts liés à la surutilisation technologique ressentie par la plupart de l'échantillon ont été soulignés, touchant d'un côté à la santé physique (douleurs oculaires, fatigue due à un mauvais sommeil) et à la santé mentale (anxiété chez les femmes, sentiments nerveux chez les hommes). Les hommes ont exprimé plus de sentiments de solitude que les femmes.

Plusieurs motivations derrière l'utilisation des appareils technologiques ont été identifiées avec la motivation échappatoire et la motivation sociale comme principales. Cette dernière a été la plus citée chez les femmes qui semblent être plus motivées par l'aspect social se cachant derrière cette utilisation, alors que la raison échappatoire a été la plus mentionnée par les hommes. Une grande partie des utilisations faites de la technologie passent par internet chez les jeunes adultes et les appareils technologiques ne représentent que des outils intermédiaires. Une grande partie des participant(e)s considèrent avoir une dépendance élevée à internet et les hommes interrogés ont une dépendance plus élevée que les femmes. L'humeur semble avoir une influence sur la consommation technologique des jeunes adultes. En effet, une humeur positive est associée à une diminution du niveau d'utilisation et de manière générale, une humeur négative viendra augmenter l'utilisation. La musique semble être un remède dans certains moments de mal être, ainsi qu'un accompagnement chez les jeunes adultes. L'utilisation de la technologie est plus prononcée lorsque la personne est seule chez elle. Alors que l'évolution de l'utilisation de la technologie ressentie entre la période pré-covid et post-confinement est assez partagée chez les étudiant(e)s, les hommes actifs dans la vie professionnelle ont tous constaté une augmentation dans leur consommation.

L'isolement social semble avoir eu différentes influences sur l'utilisation de la technologie. Les habitudes adoptées lors de la crise sanitaire ont pu rester ancrées chez l'utilisateur, en consommant parfois la technologie par simple automatisme. Cette habitude

peut être au travers l'utilisation d'une application ou bien dans le toucher, dans l'interaction avec une technologie ou dans la nécessité d'avoir un bruit émanant de celle-ci. Cela dépasse l'aspect visuel et met en avant deux autres sens : le toucher et l'ouïe. Certaines femmes ont indiqué avoir ressenti une influence sur leur rythme de vie. L'isolement a également provoqué différents changements plus généraux auprès de mon échantillon. D'un côté, il y a eu des impacts positifs comme plusieurs prises de conscience et plus de flexibilité avec les fonctionnalités technologiques. D'un autre côté, il y a eu des impacts négatifs comme la naissance d'une anxiété sociale chez certains hommes ainsi que des impacts sur le bonheur. Une partie de l'échantillon a ressenti un développement/renforcement de l'aspect casanier.

Différentes relations entre les traits de la personnalité et l'utilisation de la technologie selon le genre ont été soulignées. De manière générale, les hommes ainsi que les femmes extraverti(e)s de mon échantillon peuvent être associé(e)s à une utilisation plus élevée de la technologie. Les hommes avec un haut niveau d'agréabilité mettent en avant de ne pas avoir de mal avec l'état physique d'être seuls tandis que les femmes concernées semblent prioriser les sorties avec leurs proches. Il semblerait qu'être une femme et avoir les traits de la personnalité d'extraversion et d'agréabilité réduisent l'envie d'isolement social chez ces dernières. Une partie des femmes avec un haut niveau de conscience a exprimé moins utiliser la technologie en étant socialement entourée. Concernant l'ouverture, un haut niveau de ce trait semble être lié à une utilisation plus faible de la technologie chez les hommes alors qu'un faible niveau peut être associée à une utilisation plus élevée. Enfin, un haut niveau de neuroticisme semble être associé à une plus grande utilisation chez les hommes et les femmes.

6.2. Implications théoriques

Ce travail a une dimension théorique importante de par son sujet, sa question de recherche et les thématiques étudiées. En effet, les sujets abordés touchent un phénomène récent, à savoir la crise sanitaire. Celle-ci a influencé le mode de vie d'une partie de la population, mettant l'accent sur l'isolement social et la hausse de l'utilisation des appareils technologiques. Diverses littératures se sont penchées sur les sujets lorsque le phénomène est apparu, c'est-à-dire au moment des périodes de confinement. D'autres études ont été effectuées peu après ces isolements sociaux. Plus d'un an et demi après le dernier confinement, certains impacts, changements et évolutions à moyen terme ont pu être soulignés auprès des jeunes adultes hommes et femmes par le biais de mes recherches. En effet, il a été possible de recueillir

des récits sur cette expérience, les changements qu'ils/elles ont perçus, les impacts ressentis de la surutilisation de la technologie, leur utilisation actuelle, les facteurs d'influence, leurs motivations et l'évolution d'utilisation ressentie avant et après les confinements. Ce mémoire s'est penché directement sur les individus, sur leurs ressentis, leurs comportements. Dès lors, malgré l'existence de plusieurs littératures, diverses observations et propositions ont pu émerger de l'étude. Celle-ci contribue donc à la littérature sur différents points. L'enquête qualitative a permis d'échanger autour de plusieurs thématiques référant aux divers concepts étudiés, à savoir les thèmes d'isolement social, de sentiment de solitude, d'utilisation de la technologie ainsi que des traits de la personnalité. Un travail d'exploration a été effectué et divers résultats ont émané des entretiens (résultats résumés au point précédent et détaillés au point 4 du mémoire). En addition de la tranche d'âge, une approche selon le genre a été effectuée en soulignant les différences ainsi que les similitudes des deux catégories. Les résultats ont été comparés à la littérature existante en confirmant et/ou apportant des éléments nouveaux ouvrant la porte à de futures recherches. Une autre valeur ajoutée de l'étude réside dans le fait de découvrir des phénomènes, des comportements que je n'avais pas lu dans la littérature. L'étude a appuyé certaines littératures scientifiques, étant pour la plupart quantitatives, par le biais d'une qualitative en apportant des éléments nouveaux plus d'un an et demi après le dernier confinement auprès de vingt jeunes adultes. De ce fait, l'approche selon l'âge et le genre a apporté des éléments intéressants. Les récits recueillis ont permis de faire plusieurs propositions venant contribuer à la littérature. Cette étude a permis de souligner des relations entre les traits de la personnalité et l'utilisation de la technologie par une approche qualitative. À ma connaissance, aucune étude qualitative ne s'était penchée sur cette association depuis l'émergence de la crise sanitaire. Par ailleurs, ce travail a directement contribué à une étude existante faisant appel à ce qu'une étude collecte des données qualitatives dans le but de confirmer leurs résultats. De ce fait, certains résultats de l'étude de Arpaci et Unver (2020) ont pu être confirmés et d'autres infirmés.

6.3. Limitations et suggestions pour des recherches futures

Cette étude n'est pas sans limites et ces dernières ont été identifiées tout au long de l'élaboration du mémoire. La limite principale réside dans l'analyse des résultats mixant les traits de la personnalité des répondant(e)s et l'utilisation qu'ils/elles ont de la technologie afin d'en trouver des relations. Le nombre de personnes interviewées a permis de mettre en avant plusieurs résultats sur les thèmes abordés, en apportant un contenu riche en information dans

l'ensemble. Cependant, interroger « uniquement » 20 jeunes adultes a limité les liens pouvant être fait entre leurs traits de personnalité et l'utilisation technologique. Bien qu'une analyse générale et plusieurs relations ont été mises en avant dans le mémoire, interroger davantage de jeunes adultes aurait pu élargir la proposition de résultats en faisant éclore d'autres relations ou en renforçant certains résultats. Par la même occasion, cela aurait rendu plus complète ma compréhension du rôle du genre dans la relation entre la personnalité et l'utilisation de la technologie. Cette limite ouvre la porte à une suggestion pour des recherches futures, à savoir interviewer des jeunes adultes en les catégorisant par trait de la personnalité. En effet, la limite soulignée dans mon travail est qu'il n'y avait pas assez de répondant(e)s couvrant certains traits de personnalité. En ce sens, il paraît important que chacun des 5 grands traits de la personnalité soient représentés par un nombre important de jeunes adultes. De la sorte, cela offrirait la possibilité d'identifier des relations pour chaque trait pour les hommes ainsi que pour les femmes. Parallèlement, l'échantillon ne m'a pas permis de généraliser les résultats à l'ensemble des jeunes adultes. En effet, l'échantillon comprenait 6 hommes et femmes présent(e)s dans la vie professionnelle et par conséquent, 14 étudiant(e)s. Afin de généraliser les résultats, un échantillon plus large aurait été nécessaire, notamment pour les jeunes adultes n'étant plus étudiant(e)s. Une autre limite a concerné la mesure du niveau d'addiction utilisée lors de l'étude quantitative. Certains propos des répondant(e)s n'allaient pas dans le sens du niveau d'addiction scoré. En effet, parmi les 5 jeunes adultes ayant déclaré se sentir addict à la technologie et dépendant à internet, les résultats de l'étude quantitative ont suggéré qu'ils avaient uniquement une consommation normale ou légère. De ce fait, la peur que les résultats de cette partie de l'étude quantitative puissent biaiser ma perception du niveau d'addiction de mon échantillon était présente. Cela a donc limité le croisement des résultats de l'étude qualitative avec ceux de la quantitative.

D'autres suggestions pour des recherches futures peuvent également être avancées. Dans un premier temps, des études qualitatives avec un échantillon plus large pourraient permettre de vérifier, compléter, enrichir certains résultats mis en avant dans les parties résultats et discussion. Dans cette idée, certains éléments soulignés dans la partie discussion pourraient faire l'objet de pistes de recherche pour des études quantitatives. Ensuite, je suggère de cibler certaines catégories de jeunes adultes séparément afin d'en faire l'objet d'études. En effet, cela peut être intéressant de cibler uniquement les jeunes adultes hommes étudiants, les jeunes adultes femmes étudiantes, les jeunes adultes hommes ainsi que les jeunes adultes femmes dans la vie professionnelle. Ces catégories sont distinctes et peuvent faire émerger des phénomènes,

des observations, des tendances selon le genre et la situation en interrogeant un large échantillon. Dans cette idée de catégorisation, certains résultats ont également différencié selon les personnes en couple ou célibataire, ceux/celles se disant addict ou éprouvant un sentiment de solitude plus élevée. De ce fait, tenter de cibler ces catégories selon le genre pourrait ouvrir la porte à des résultats précis pouvant une nouvelle fois être généralisés. En bref, effectuer des études selon plusieurs catégories de jeunes adultes respectant différents critères en élargissant l'échantillon pourrait être intéressant. Cela viendrait par conséquent enrichir et compléter le travail d'exploration effectué au travers ce mémoire étant limitée par la taille de l'échantillon. Enfin, il me paraît important que ce type de travail soit fait dans les années à venir afin d'évaluer l'évolution des comportements face à l'isolement ou la surutilisation technologique connue, l'évolution des impacts ressentis, les changements, les motivations d'utilisation, sur le long terme. La littérature permet d'évaluer cela à court et moyen terme, mon étude ouvre la porte à des résultats à moyen terme mais le long terme reste un mystère face à cette crise sanitaire unique.

7. BIBLIOGRAPHIE

1. *The 48th Statistical Report on China's Internet Development*. (2021, août). CNNIC - China Internet Network Information Center. <https://www.cnnic.com.cn/IDR/ReportDownloads/202111/P020211119394556095096.pdf>
2. *Addiction : définition et facteurs favorisants*. (2021, 1 janvier). L'assurance maladie. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/addictions/definition-facteurs-favorisants>
3. Ahmed, Z., Ahmed, O., & Siyu, L. (2020, juin). *Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201820302033>
4. AkhterNoreen, N. (2013, 18 juillet). *Relationship between Internet Addiction and Academic Performance among University Undergraduates*. Academic Journals. <https://academicjournals.org/journal/ERR/article-abstract/292023541377>
5. Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, G., Jaidin, J. H., Smith, M., & Ahad, A. D. (2016, novembre). *Smartphone habit and behavior in Brunei : Personalization, gender, and generation gap*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563216305532?via%3Dihub>
6. Armstrong, L., J.P., & Saling, L. L. (2000, octobre). *Potential determinants of heavier internet usage*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1071581900904002>
7. Arpaci, I., Baloğlu, M., & Kesici, Ş. (2018, 15 janvier). *The relationship among individual differences in individualism-collectivism, extraversion, and self-presentation*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886917305846?via%3Dihub>
8. Arpaci, I., & Unver, T. K. (2020, 25 février). *Moderating Role of Gender in the Relationship between Big Five Personality Traits and Smartphone Addiction*. Springer Link. <https://link.springer.com/article/10.1007/s1126-020-09718-5>
9. Arpaci, I., Yalçın, S. B., Baloğlu, M., & Kesici, Ş. (2018, 1 novembre). *The moderating effect of gender in the relationship between narcissism and selfie-posting behavior*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886918303246?via%3Dihub>
10. Bagot, C. (2022). *Qu'est-ce que l'anxiété sociale ? Comment la soigner ?* Docteur Bagot. <https://www.docteurbagot.com/phobies-et-peurs/anxiete-sociale/>
11. Baron, N. S., & Campbell, E. M. (2012, janvier). *Gender and mobile phones in cross-national context*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0388000111001203?via%3Dihub>
12. Barthorpe, A., Winstone, L., Mars, B., & Moran, P. (2020, 1 septembre). *Is social media screen time really associated with poor adolescent mental health ? A time use diary study*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032720306182>
13. Boers, E., Afzali, M., & Newton, N. (2019, 16 juillet). *Association of Screen Time and Depression in Adolescence*. JAMA Pediatrics. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2737909>
14. Bureau, G., Cardinal, L., Côté, M., Gagnon, E., Maurice, A., Paquet, S., Rose-Maltais, J., & Tourigny, A. (2017). *rejoindre comprendre et accompagner les personnes âgées isolées socialement*. Fadoq Québec. <https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/ressources/sante-et-bien-etre/trousse-daccompagnement>

15. Busch, P. A., & McCarthy, S. (2021, janvier). *Antecedents and consequences of problematic smartphone use : A systematic literature review of an emerging research area* ☆. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563220301679?via%3Dihub>
16. CAMH. (s. d.). *La psychose*. Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH). <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-psychose>
17. *Coronavirus disease (COVID-19)*. (2020, mars). World Health Organization. https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=Cj0KCQiA6Or_BRC_ARIsAPzuer_EFDouGeVvsxB6pinzNQNYd6kLUjTKw7gAuA9ak-1cbBRtY-bCqwaAh6IEALw_wcB
18. Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020, 19 mars). *WHO Declares COVID-19 a Pandemic*. Mattioli 1885 Journals. <https://www.mattioli1885journals.com/index.php/actabiomedica/article/view/9397>
19. Czeisler, M., Lane, R., & Petrosky, E. (2020). Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic. *CDC : Centers for Disease Control and prevention*. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6932a1.htm?s_cid=mm6932a1_w#contribAff
20. *La détresse psychologique en quelques chiffres - MSSS*. (2019, 6 mars). MSSS - Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec. <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/flash-surveillance/detresse-psychologique-en-quelques-chiffres/#:%7E:text=La%20d%C3%A9tresse%20psychologique%20r%C3%A9sulte%20d,%C3%A9pression%20et%20l%27anxi%C3%A9t%C3%A9>
21. Dossey, L. (2021, février). *Isolation and solitude in the Covid Era*. Science direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830720303657>
22. Durak, M., & Senol-Durak, E. (2014, août 8). *Which personality traits are associated with cognitions related to problematic Internet use?* Wiley Online Library. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ajsp.12056>
23. Ernst, M., Klein, E. M., Beutel, M. E., & Brähler, E. (2021, 1 novembre). *Gender-specific associations of loneliness and suicidal ideation in a representative population sample : Young, lonely men are particularly at risk*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016503272100673X>
24. Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P. E., McGlinchey, E., & Armour, C. (2020, 24 septembre). *Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic : Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study*. Plos. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0239698>
25. Han, H. (2021, juillet). *Exploring the association between compliance with measures to prevent the spread of COVID-19 and big five traits with Bayesian generalized linear model*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886921001628?via%3Dihub>
26. Hartanto, A., & Yang, H. (2016, novembre). *Is the smartphone a smart choice ? The effect of smartphone separation on executive functions*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563216304915?via%3Dihub>
27. Harwood, J., Dooley, J. J., Scott, A. J., & Joiner, R. (2014, mai). *Constantly connected – The effects of smart-devices on mental health*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214000661?via%3Dihub>

28. Horigian, V. E., Schmidt, R. D., & Feaster, D. J. (2020, 28 octobre). *Loneliness, Mental Health, and Substance Use among US Young Adults during COVID-19*. NIH - National Library of Medicine. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33111650/>
29. I.E.M.P. (2018). *Les conséquences d'un usage excessif des écrans – Le bon usage des écrans*. Institut d'Éducation Médicale et de Prévention (IEMP). <https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/consequences-usage-excessif/>
30. Ikizer, G., Kowal, M., Aldemir, I. D., Jeftić, A., & A.L. (2022, mai). *Big Five traits predict stress and loneliness during the COVID-19 pandemic : Evidence for the role of neuroticism*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886922000344>
31. Institut de l'éducation médicale et de la prévention. (s. d.). *Les conséquences d'un usage excessif des écrans – Le bon usage des écrans*. Le bon usage des écrans. <https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/consequences-usage-excessif/>
32. *Internet Addiction*. (2022). Psychology Today. Consulté le 15 avril 2022, à l'adresse <https://www.psychologytoday.com/intl/basics/internet-addiction>
33. Julle-Daniere, E. (2020, 16 avril). *Being Alone vs. Being Lonely*. Psychological day. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/talking-emotion/202004/being-alone-vs-being-lonely>
34. Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. (2015, 1 juin). *Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions : A structural equation model*. AK Journals. <https://akjournals.com/view/journals/2006/4/2/article-p60.xml>
35. Kardefelt-Winther, D. (2014, février). *A conceptual and methodological critique of internet addiction research : Towards a model of compensatory internet use*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563213004093?via%3Dihub>
36. Karila, L., & Benyamina, A. (2021, août). *Addictions en temps de pandémie*. Science direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666479821001397>
37. Kayaş, A. R., Satici, S. A., Yilmaz, M. F., Şimşek, D., Ceyhan, E., & Bakioğlu, F. (2016, octobre). *Big five-personality trait and internet addiction : A meta-analytic review*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563216303363>
38. Khang, H., Kim, J. K., & Kim, Y. (2013, novembre). *Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction : The Internet, mobile phones, and video games*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563213001842>
39. Killgore, W., Cloonan, S., Taylor, E., & Dailey, N. (2020, août). *Loneliness : A signature mental health concern in the era of COVID-19*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120312257>
40. Killgore, W. D. S., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., Lucas, D. A., & Dailey, N. S. (2020, décembre). *Loneliness during the first half-year of COVID-19 Lockdowns*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120332121?via%3Dihub>
41. Kim, E., Cho, I., & Kim, E. J. (2017, 19 mai). *Structural Equation Model of Smartphone Addiction Based on Adult Attachment Theory : Mediating Effects of Loneliness and Depression*. Asian Nursing Research. [https://www.asian-nursingresearch.com/article/S1976-1317\(16\)30234-1/fulltext](https://www.asian-nursingresearch.com/article/S1976-1317(16)30234-1/fulltext)
42. Kim, J. H. (2017, février). *Smartphone-mediated communication vs. face-to-face interaction : Two routes to social support and problematic use of smartphone*. Science

- Direct.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563216307452?via%3Dihub>
43. Koo, J., & Kwon, J. (2014, novembre). *Risk and protective factors of internet addiction : a meta-analysis of empirical studies in Korea*. National Library of Medicine. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25323910/>
 44. Kremer, P., Elshaug, C., & Leslie, E. (2014, 1 mars). *Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and young adolescents*. ScienceDirect. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244013000790>
 45. Kremer, P., Elshaug, C., Leslie, E., Toumbourou, J., Patton, G., & Williams, J. (2014, mars). *Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and young adolescents*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244013000790>
 46. Lapointe, L., Boudreau-Pinsonneault, C., & Vaghefi, I. (2013). *Is Smartphone Usage Truly Smart ? A Qualitative Investigation of IT Addictive Behaviors*. IEEE Xplore. <https://ieeexplore.ieee.org/document/6479962>
 47. Larousse. (2022a). *Définitions : angoisse - Dictionnaire de français Larousse*. Consulté le 15 avril 2022, à l'adresse <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/angoisse/3528#:~:text=Grande%20inqui%C3%A9tude%2C%20anxi%C3%A9t%C3%A9%20profonde%20n%C3%A9e,Passer%20une%20nuit%20d%27angoisse>.
 48. Larousse. (2022b). *Définitions : consciencieux - Dictionnaire de français Larousse*. Consulté le 15 avril 2022, à l'adresse [https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/consciencieux/18334#:~:text=%2D%20sabot%C3%A9%20\(familier\)-,consciencieux%20adj](https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/consciencieux/18334#:~:text=%2D%20sabot%C3%A9%20(familier)-,consciencieux%20adj)
 49. Larousse. (2022c). *Définitions : extraversion - Dictionnaire de français Larousse*. Consulté le 14 mai 2022, à l'adresse <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/extraversion/32495>
 50. Larousse (2022d). *Définitions : nostalgie - Dictionnaire de français Larousse*. Consulté le 15 avril 2022, à l'adresse <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/nostalgie/55033#:~:text=1.,pays%20natal%20%3B%20mal%20du%20pays.&text=2.,Avoir%20la%20nostalgie%20des%20vacances>.
 51. Lee, C., Cadigan, J. M., & Rhew, I. C. (2020, novembre). *Increases in Loneliness Among Young Adults During the COVID-19 Pandemic and Association With Increases in Mental Health Problems*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X20304924>
 52. Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017, novembre). *An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033350617302731?via%3Dihub>
 53. Lesimple, P., Verley, J. B., & Olliac, B. (2020, janvier). *Jeux vidéo à l'adolescence : paradoxes en temps de pandémie*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0222961721001847>
 54. Li, J., Zhan, D., Zhou, Y., & Gao, X. (2021, juillet). *Loneliness and problematic mobile phone use among adolescents during the COVID-19 pandemic : The roles of escape motivation and self-control*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460321000423>
 55. Li, Y., Sun, Y., & Meng, S. (2021, 19 mars). *Internet Addiction Increases in the General Population During COVID19 : Evidence From China*. Wiley Online Library. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ajad.13156>

56. Linternaute. (2022a, janvier 1). *Définition - Ouverture d'esprit*. Consulté le 15 avril 2022, à l'adresse <https://www.linternaute.fr/dictionnaire/fr/definition/ouverture-d-esprit/>
57. Linternaute. (2022b, mars 11). *Définition - Agréabilité*. Consulté le 15 avril 2022, à l'adresse <https://www.linternaute.fr/dictionnaire/fr/definition/agreabilite/>
58. Liu, J., Riesch, S., Tien, J., Lipman, T., Pinto-Martin, J., & O'Sullivan, A. (2022, 25 février). *Screen Media Overuse and Associated Physical, Cognitive, and Emotional/Behavioral Outcomes in Children and Adolescents : An Integrative Review*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0891524521001267>
59. Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q., & Sánchez, A. S. (2022, mai). *Internet addiction in young adults : A meta-analysis and systematic review*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563222000231>
60. *Lutter contre l'isolement social et la solitude des personnes âgées en contexte de pandémie*. (2020, 19 juin). INSPQ - Institut National de Santé Publique Québec. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3033-isolement-social-solitude-aines-pandemie-covid19.pdf>
61. Ma, S., Huang, Y., & Ma, Y. (2020, 12 mai). *Childhood Maltreatment and Mobile Phone Addiction Among Chinese Adolescents : Loneliness as a Mediator and Self-Control as a Moderator*. Frontiers in Psychology. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00813/full#B25>
62. McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1999). *The Five--Factor Theory of Personality*. Motamem. <https://motamem.org/wp-content/uploads/2019/07/The-Five-Factor-Theory-of-Personality-Costa-McCrae.pdf>
63. McGinty, E. E., Presskreischer, R., Han, H., & Barry, C. L. (2020, 3 juin). *Psychological Distress and Loneliness Reported by US Adults in 2018 and April 2020*. JAMA Network. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2766941>
64. Mengin, A., Allé, M., & Rolling, F. (2020, juin). *Conséquences psychopathologiques du confinement*. US national library of medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7174176/>
65. *Mental Health - Household Pulse Survey - COVID-19*. (s. d.). CDC - Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/nchs/covid19/pulse/mental-health.htm>
66. Modersitzki, N., Phan, L. V., & Kuper, N. (2020, 29 octobre). *Who Is Impacted ? Personality Predicts Individual Differences in Psychological Consequences of the COVID-19 Pandemic in Germany*. Sage Journals. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1948550620952576>
67. *Neuroticisme : qu'est-ce que c'est ?* (2022). Futura Sciences. Consulté le 15 avril 2022, à l'adresse <https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/medecine-neuroticisme-11188/>
68. Okubo, T. (2021, 13 février). *Suga appoints minister of loneliness as suicides surge*. The Asahi Shimbun. <https://www.asahi.com/ajw/articles/14187206>
69. Perlman, D., Peplau, L.A., 1981. *Toward a social psychology of loneliness*. In: Gilmour, R., Duck, S. (Eds.), *Personal Relationships in Disorder*. Academic Press, London, pp. 31–56.
70. Pimlott, N. (2018, mars). *The ministry of loneliness*. NCBI - National Library Of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5851382/>
71. Plaisant, O., Guertault, J., Courtois, R., Réveillère, C., Mendelsohn, G. A., & John, O. P. (2010, septembre). *Histoire des « Big Five » : OCEAN des cinq grands facteurs de la personnalité. Introduction du Big Five Inventory français ou BFI-FrBig Five History*

- : *OCEAN of personality factors. Introduction of the French Big Five Inventory or BFI-Fr.* Science Direct.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003448710001617>
72. *Prévenir la solitude des jeunes adultes en contexte de pandémie.* (2020, décembre). INSPQ - Institut National de Santé Publique Québec., <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3104-solitude-jeunes-adultes-pandemie-covid19.pdf>
 73. Primack, B., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017, juillet). *Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.* Science Direct. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379717300168?casa_token=xgyjxk8DE0kAAAAA:T-JJWBNqnWo-CRLZs-xTu18sOuIN4cjDAnK59KhUkF0XSSH04gduLjQgPXNGeqCjhDxAii2pE2Ki
 74. Priyadarshini, I., Mohanty, P., Kumar, R., Hoang Son, L., Thi Minh Chau, H., Nhu, V., Ngo, P., & Bui, D. (2020, 23 mars). *Analysis of Outbreak and Global Impacts of the COVID-19.* MDPI Journals. <https://www.mdpi.com/2227-9032/8/2/148>
 75. Rammstedt, B., & John, O. (2007, février). *Measuring personality in one minute or less : A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German.* Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092656606000195>
 76. Roberts, J. A., Pullig, C., & Manolis, C. (2015, juin). *I need my smartphone : A hierarchical model of personality and cell-phone addiction.* Science Direct. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886915000847?casa_token=eLA9gBtH_8EAAAAA:LM5XydhNh0aTT3R6oShjvM9GiPi5rTzwBi_hbCvxKIW-exj_Ta8UqhEtE4sUvzxXpSjcZAYib8CK
 77. Roberts, J., Yaya, L., & Manolis, C. (2014, 1 décembre). *The invisible addiction : Cell-phone activities and addiction among male and female college students.* AK Journals. <https://akjournals.com/view/journals/2006/3/4/article-p254.xml>
 78. Russel, D. W. (1996, mars). *UCLA Loneliness Scale (Version 3) : Reliability, Validity, and Factor Structure.* Research Gate. https://www.researchgate.net/publication/14623374_UCLA_Loneliness_Scale_Version_3_Reliability_Vadity_and_Factor_Structure
 79. Samaha, M., & Hawi, N. (2016, avril). *Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life.* Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563215303162?via%3Dihub>
 80. Sewall, C., Goldstein, T., & Rosen, D. (2021, 1 juin). *Objectively measured digital technology use during the COVID-19 pandemic : Impact on depression, anxiety, and suicidal ideation among young adults.* Science direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032721003323>
 81. Shen, X., & Wang, J. L. (2019, juin). *Loneliness and excessive smartphone use among Chinese college students : Moderated mediation effect of perceived stressed and motivation.* Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563219300214?via%3Dihub>
 82. Sordes, F., Guillemot, C., Croiset, A., & Cipriani, E. (2021, mai). *Détresse psychologique et sentiment de solitude : Quels impacts du confinement lié à la covid-19 dans la population française ?* Science direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468749920300703>
 83. Soule, L. S., Shell, L. W., & Kleen, B. A. (2016, 1 février). *Exploring Internet Addiction : Demographic Characteristics and Stereotypes of Heavy Internet Users.* Taylor & Francis Online. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08874417.2003.11647553>

84. Statbel. (2021, 16 juin). *Structure de la population* | Statbel. <https://statbel.fgov.be/fr/themes/population/structure-de-la-population>
85. Statista. (2022, 7 février). *Mobile devices in Belgium - statistics & facts*. <https://www.statista.com/topics/7307/mobile-devices-in-belgium/#dossierKeyfigures>
86. Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020, septembre). *Who is lonely in lockdown ? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033350620302742?via%3Dihub>
87. Stickley, A., & Koyanagi, A. (2016, juin). *Loneliness, common mental disorders and suicidal behavior : Findings from a general population survey*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032715310442?via%3Dihub>
88. Stickley, A., & Ueda, M. (2022, janvier). *Loneliness in Japan during the COVID-19 pandemic : Prevalence, correlates and association with mental health*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178121006132>
89. Sun, Y., Li, Y., & Bao, Y. (2020, 4 juin). *Brief Report : Increased Addictive Internet and Substance Use Behavior During the COVID-19 Pandemic in China*. Wiley online library. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ajad.13066>
90. Tan, Ç., Pamuk, M., & Dönder, A. (2013, 26 novembre). *Loneliness and Mobile Phone*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813038238>
91. Tiwari, S. (2013, octobre). *Loneliness : A disease?* US national library of medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3890922/>
92. *Troubles cognitifs*. (s. d.). Fondation Fondamental. <https://www.fondation-fondamental.org/troubles-cognitifs#:~:text=Les%20troubles%20cognitifs%20regroupent%20un,difficult%C3%A9s%20%C3%A0%20r%C3%A9soudre%20des%20probl%C3%A8mes>
93. Velezmoro, R., Lacefield, K., & Roberti, J. W. (2010, novembre). *Perceived stress, sensation seeking, and college students' abuse of the Internet*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563210001585>
94. Wang, M., Craig, J. P., Vidal-Rohr, R., Menduni, F., Dhallu, S., Ipek, T., Acar, D., Recchioni, A., France, A., Kingsnorth, A., Speakman, S., & Wolffsohn, J. S. (2022, avril). *Impact of digital screen use and lifestyle factors on dry eye disease in the paediatric population*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S154201242200009X>
95. Wathélet, M., Duhén, S., Vaiva, G., & Al. (2020, 23 octobre). *Factors Associated With Mental Health Disorders Among University Students in France Confined During the COVID-19 Pandemic*. JAMA Network. <https://www.google.com/url?q=https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2772154&sa=D&source=docs&ust=1658269414561679&usg=AOvVaw1kJmmeaUAY5dlwqWdlbsPi>
96. Weiss, R.S., 1973. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. MIT Press, Cambridge, MA
97. Weiser, E. B. (2004, 5 juillet). *Gender Differences in Internet Use Patterns and Internet Application Preferences : A Two-Sample Comparison*. CyberPsychology & Behavior Vol. 3, No. 2. <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/109493100316012>
98. Whaite, E. O., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2018, 1 avril). *Social media use, personality characteristics, and social isolation among young adults in the United States*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886917306360>

99. Wickens, C. M., McDonald, A. J., Elton-Marshall, T., Wells, S., Nigatu, Y. T., Jankowicz, D., & Hamilton, H. A. (2021, avril). *Loneliness in the COVID-19 pandemic : Associations with age, gender and their interaction*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395621000583>
100. Wilson, R., Krueger, K., & Arnold, S. (2007, février). *Loneliness and Risk of Alzheimer Disease*. *Jama Psychiatry*. <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/482179>
101. World Health Organisation. (2018). *Mental health : Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
102. Young, K. S. (1998). *Internet Addiction Disorder and Its Pathogenicity to Psychological Distress and Depression among University Students : A Cross-Sectional Pilot Study in Bangladesh*. Scientific Research Publishing. [https://www.scirp.org/\(S\(vtj3fa45qm1ean45vvffcz55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1813152](https://www.scirp.org/(S(vtj3fa45qm1ean45vvffcz55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1813152)
103. Zajacova, A. (2020, 10 novembre). *Changes in health behaviours during early COVID-19 and socio-demographic disparities : a cross-sectional analysis*. Springer Link. https://link.springer.com/article/10.17269/s41997-020-00434-y?error=cookies_not_supported&code=d6449a12-5f57-4485-8085-b0a4977b1183
104. Zhan, R., Liu, R. D., Hong, W., & Zhou, X. (2019, 28 juin). *How do Interpersonal Relationships Relieve Adolescents' Problematic Mobile Phone Use ? The Roles of Loneliness and Motivation to Use Mobile Phones*. MPDI. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/13/2286/htm>
105. Zhang, Y., Hou, Z., Wu, S., Li, X., Hao, M., & Wu, X. (2022, juillet). *The relationship between internet addiction and aggressive behavior among adolescents during the COVID-19 pandemic : Anxiety as a mediator*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691822001275>
106. Zhang, Y., Li, Q., Hu, W., Zhan, N., Zhou, J., Wang, J., & Gang, F. (2022, février). *The relationships between screen time and mental health problems among Chinese adults*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S002239562100666X>

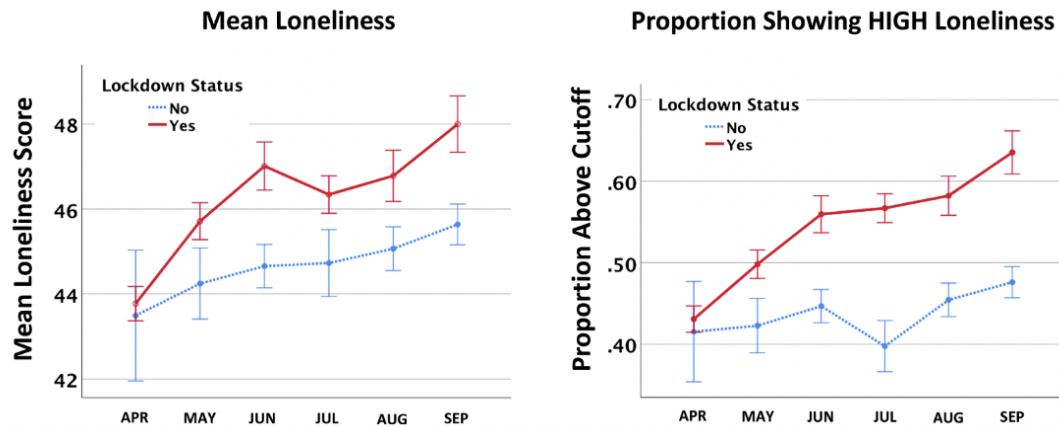
Annexe 1 : Effet du statut d'isolement dans le temps sur les scores de l'UCLA Loneliness Scale-3.

Figure 1. Effet du statut d'isolement dans le temps sur les scores de l'UCLA Loneliness Scale-3.

À gauche : la solitude moyenne a augmenté au fil du temps pour l'ensemble de l'échantillon, mais elle était également significativement plus élevée pour les personnes en situation de confinement que pour celles vivant dans des communautés ouvertes. Sur le graphique de droite, la proportion de participants de chaque groupe ayant obtenu un score supérieur au seuil de solitude élevé de ≥ 47 . La proportion d'individus présentant un niveau de solitude élevé a augmenté de mois en mois, et était beaucoup plus élevée pour les personnes soumises à des mesures d'isolement ou de maintien à domicile.

Annexe 2 - étude quantitative : questionnaire

Rubrique 1 sur 4

Enquête - mémoire 2022

Bonjour, merci d'avance pour votre participation. Il s'agit de l'étape qui précèdera notre interview. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique.

Quel est ton prénom ? *

Réponse courte

Rubrique 2 sur 4

Partie 1/3

Description (facultative)

1. Je me vois comme quelqu'un qui est réservé *

	1	2	3	4	5	
Pas du tout d'accord	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tout à fait d'accord

2. Je me vois comme quelqu'un qui a généralement confiance *

	1	2	3	4	5	
Pas du tout d'accord	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tout à fait d'accord

3. Je me vois comme quelqu'un qui a tendance à être paresseux *

	1	2	3	4	5	
Pas du tout d'accord	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tout à fait d'accord

4. Je me vois comme quelqu'un qui est détendu, gère bien le stress *

	1	2	3	4	5	
Pas du tout d'accord	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tout à fait d'accord

5. Je me vois comme quelqu'un qui a peu d'intérêts artistiques *

	1	2	3	4	5	
Pas du tout d'accord	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tout à fait d'accord

6. Je me vois comme quelqu'un qui est extraverti, sociable *

	1	2	3	4	5	
Pas du tout d'accord	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tout à fait d'accord

7. Je me vois comme quelqu'un qui a tendance à trouver des défauts aux autres *

	1	2	3	4	5	
Pas du tout d'accord	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tout à fait d'accord

8. Je me vois comme quelqu'un qui fait un travail minutieux *

	1	2	3	4	5	
Pas du tout d'accord	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tout à fait d'accord

9. Je me vois comme quelqu'un qui devient facilement nerveux *

	1	2	3	4	5	
Pas du tout d'accord	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tout à fait d'accord

10. Je me vois comme quelqu'un qui a une imagination débordante *

	1	2	3	4	5	
Pas du tout d'accord	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tout à fait d'accord

Après la section 2 Passer à la section suivante ▼

Rubrique 3 sur 4

Partie 2/3



Description (facultative)

1. Je me sens sur la même longueur d'ondes que les gens autour de moi *

	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent

2. Je n'ai pas assez de compagnons (compagnes) *

	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent

3. Il n'y a personne à qui je peux avoir recours *

	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent

4. Je ne me sens pas seul(e) *

	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent

5. Je sens que je fais partie d'un groupe d'amis *

	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent

6. J'ai beaucoup de choses en commun avec les gens qui m'entourent *

	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent

7. Je ne me sens plus près de quiconque *

	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent

8. Mes intérêts et idées ne sont pas partagés par ceux qui m'entourent *

	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent

9. Je suis une personne sociable *

	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent

10. Il y a des gens dont je me sens près *					
	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent
11. Je me sens exclu(e) *					
	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent
12. Mes relations sociales sont superficielles *					
	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent
13. Personne ne me connaît vraiment bien *					
	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent
14. Je me sens isolé(e) des autres *					
	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent
15. Je peux m'entourer de compagnons (compagnes) quand je le veux *					
	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent
16. Il y a des gens qui me comprennent vraiment *					
	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent

17. Je me sens malheureux(se) d'être aussi retiré(e) *

	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent

18. Les gens sont autour de moi et non avec moi *

	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent

19. Il y a des gens à qui je peux parler *

	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent

20. Il y a des gens à qui je peux avoir recours *

	1	2	3	4	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Souvent

Après la section 3 Passer à la section suivante ▼

Rubrique 4 sur 4

Partie 3/3



Description (facultative)

1. A quelle fréquence trouves-tu que tu restes en ligne plus longtemps que prévu ? *

	0	1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toujours

2. A quelle fréquence négliges-tu les tâches ménagères pour passer plus de temps en ligne ? *

	0	1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toujours

3. A quelle fréquence préfères-tu l'excitation de l'internet à l'intimité avec ton/ta partenaire ? *

	0	1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toujours

4. A quelle fréquence noues-tu de nouvelles relations avec d'autres utilisateurs en ligne ? *

	0	1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toujours

5. A quelle fréquence les autres membres de ton entourage se plaignent-ils du temps que tu passes en ligne ? *

	0	1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toujours

6. A quelle fréquence tes notes ou tes travaux sont-ils affectés par le temps que tu passes en ligne ? *

	0	1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toujours

7. A quelle fréquence vérifies-tu tes mails avant de faire autre chose ? *

	0	1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toujours

8. A quelle fréquence te rends-tu compte que ta productivité au travail est affectée à cause d'internet ? *

	0	1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toujours

9. A quelle fréquence deviens-tu défensif ou secret lorsque quelqu'un te demande ce que tu fais en ligne ? *

	0	1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toujours

10. A quelle fréquence bloques-tu les pensées dérangeantes de ta vie avec des pensées apaisantes d'internet ? *

	0	1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toujours

11. A quelle fréquence te surprends-tu à anticiper le moment où tu pourras à nouveau te connecter à internet ? *

	0	1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toujours

12. A quelle fréquence crains-tu que la vie sans internet serait ennuyeuse, vide et sans joie ? *

	0	1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toujours

13. A quelle fréquence craques-tu, es-tu agacé si quelqu'un te dérange lorsque tu es en ligne ? *

	0	1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toujours

14. A quelle fréquence perds-tu du temps de sommeil à cause de ton utilisation d'internet le soir ? *

	0	1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toujours

15. A quelle fréquence es-tu préoccupé par internet lorsque tu n'es pas en ligne ? *

	0	1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toujours

16. A quelle fréquence t'arrives-tu de te dire "encore quelques minutes" lorsque vous êtes en ligne ? *

	0	1	2	3	4	5	
Ne s'applique pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toujours

Annexe 3 - Tableaux résumés de l'étude quantitative

Tableau 1

Interviews du genre masculin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Prénom	Lorenzo	Lucas	Anthony	Pierre	Towfik	Quentin	George	Maxence	Jimmy	Elie
Traits de la personnalité										
Extraversion	*Haut	Neutre	Neutre	Neutre	Haut	Neutre	Haut	*Haut	Neutre	Haut
Agréabilité	Neutre	Neutre	*Haut	*Haut	Faible	Neutre	*Haut	Haut	Neutre	Haut
Conscientieux	Haut	*Haut	*Haut	Haut	Haut	Neutre	Neutre	Haut	Neutre	Haut
Neuroticisme	Neutre	Haut	Neutre	Neutre	Neutre	*Haut	Faible	Haut	Neutre	Neutre
Ouverture d'esprit	Haut	Haut	Neutre	Neutre	*Haut	Faible	Neutre	Haut	Faible	Neutre
Niveau de sentiment de solitude	Faible	Assez élevé	Faible	Faible	Assez élevé	Faible	Faible	Assez élevé	Haut	Faible
Dépendance à internet	Légère	Assez élevée	Légère	Cons. normale	Cons. normale	Assez élevée	Légère	Légère	Assez élevée	Assez élevée
*Traits de la personnalité les plus importants										

Figure 2. Synthèse des résultats de l'étude quantitative - Genre masculin

Tableau 2

Interviews du genre féminin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Prénom	Lauriane	Oulfa	Ilham	Eloïse	Diane	Céleste	Margaux	Johanne	Zoé	Délia
Traits de la personnalité										
Extraversion	Neutre	Neutre	Faible	Haut	Haut	Haut	*Haut	*Haut	*Haut	Neutre
Agréabilité	*Haut	*Haut	Neutre	Haut	Neutre	Neutre	Haut	Neutre	Haut	Neutre
Conscientieux	Haut	Neutre	Faible	*Haut	Neutre	*Haut	Haut	Haut	Haut	Haut
Neuroticisme	Haut	Faible	*Haut	Neutre	*Haut	Haut	Faible	Haut	Haut	*Haut
Ouverture d'esprit	Haut	Faible	*Haut	Haut	Neutre	Neutre	Haut	Haut	Haut	Faible
Niveau de sentiment de solitude	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	Assez élevé	Faible	Faible
Dépendance à internet	Légère	Légère	Assez élevée	Cons. normale	Légère	Cons. normale	Légère	Cons. normale	Cons. normale	Assez élevée
*Traits de la personnalité les plus importants										

Figure 3. Synthèse des résultats de l'étude quantitative - Genre féminin

Annexe 4 - Guide d'entretien

1. Introduction

Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

As-tu des questions ?

2. Echauffement

- Peux-tu te présenter brièvement ?
- Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?
- Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ?

3. Topo général

3.1. Topo général : introduction du concept isolement social/solitude

- Comment as-tu vécu la crise sanitaire de manière générale ?
 - En un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du premier confinement ?
 - En un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du second confinement ?
- Qu'est-ce qui a changé dans ta vie comparé à avant le premier confinement ?
- Dans ton cas, as-tu souffert du confinement ? Si oui : comment ceci s'est manifesté ?
- Penses-tu que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

3.2. Topo général : introduction du concept de la technologie

- Quelles sont les technologies que tu utilises le plus ? (appareils technologiques)
- Quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé lors de la crise sanitaire ?

- Pourquoi ?
- En général, que fais-tu lorsque tu utilises ces technologies (usage classique) ?
- Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

4. Topo spécifique

4.1. Rapport à l'isolement social /solitude

- Qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?
- Quel est ton rapport à la solitude ?
- As-tu déjà eu des périodes de sentiment de solitude ?
 - Oui
 - Comment se sent-on ?
 - Qu'est ce qui provoque cela ?
 - Combien de temps cela a-t-il duré ?
 - Non
 - As-tu peur de ressentir cela ?
- Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?
- Que fais-tu pour rester en contact avec le monde extérieur, tes proches ? Et même question mais en période d'isolement, qu'as tu fait ?

4.2. Rapport à l'utilisation de la technologie

- Lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?
 - Penses-tu que cela t'a impacté ?
 - Est-ce que cette surutilisation a changé aujourd'hui ou cela persiste ?
- Selon toi, quelles sont tes motivations ?
- Comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ?
- Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?
- Est-ce que tu penses que ton humeur influence cette consommation ?
 - Oui
 - Quelle(s) humeur(s) peut/peuvent augmenter ta consommation ?
 - Si entre pas en détail, évoquer par exemple la motivation d'évasion

- Inversement, quelle(s) humeur(s) peut/peuvent réduire ta consommation ?

4.3. Lien entre la technologie et l'isolement social / solitude

- Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? Augmentes-tu ton utilisation de la technologie lorsque tu es isolé socialement ?
- Si la personne a déjà eu des moments de solitude :
 - Est-ce que tu as senti une augmentation de ton utilisation de la technologie lors de tes périodes de sentiment de solitude ?
 - Lorsque tu te sens seul, est-ce que tu utilises la technologie pour te reconnecter aux autres ?
- Quand tu prends du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ?

5. Conclusion

- Penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?
- Y-a-t-il quelque chose que tu aimerais me dire ?
- Merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Annexe 5 - Retranscriptions

Interviews des hommes

Interview 1 - Lorenzo

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

Lorenzo : Totalemment.

Luca : As-tu des questions ?

Lorenzo : Non.

Luca : Est-ce que tu peux te présenter brièvement ?

Lorenzo : Moi c'est Lorenzo Neri, j'ai 26 ans je suis en fin d'étude. Du coup, je dois terminer mon mémoire. J'ai deux frères, je suis l'ainé. Mes passions c'est le sport, le football, voyager, voir des amis, faire la fête. Des trucs classiques quoi.

Luca : Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?

Lorenzo : Je vais prendre une journée quand j'étais en stage. Comme je n'ai pas eu cours cette année... Je ne vais pas compter Bologne (n.b. : référence à son expérience Erasmus du second quadrimestre) car c'était trop particulier. Comment ça se passait : déjà j'étais en télé travail la moitié de la semaine pour mon stage. Et si je prends une journée de télétravail : moi je me lève, je prends mon petit dej, je me mets devant le pc pour travailler jusqu'à midi 13h. Je prends 30-

45 minutes de pause. Généralement quand je mange je mets une vidéo youtube ou une petite série. Puis je reprends le travail jusqu'à 17h puis j'arrête. Idéalement je devais aller au sport. Bon, là premier quasi je ne faisais pas trop ça (rire). Ensuite c'était plutôt chill, chez moi, parfois je jouais à la console. Après mon souper, puis chill et ça recommence. Je dirai que mon rythme de vie là, je me rends compte que ce n'était pas très dingue. Idéalement à la fin de journée on devrait aller au sport, libérer des toxines que tu as emmagasiné la journée. Le rythme était un peu scandaleux (rire).

Luca : Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ? Actuellement.

Lorenzo : Sport, voir des amis et sortir.

Luca : Pour revenir un peu sur la crise, comment as-tu vécu la crise sanitaire ?

Lorenzo : Le premier confinement je ne l'ai pas trop mal vécu, je suis plutôt casanier donc ça ne me dérange pas d'être à la maison, donc je ne l'ai pas mal vécu. C'était aussi une première expérience, première fois que ça arrivait et je ne l'ai pas vécu super mal comparé à certaines personnes dans mon entourage. Je ne l'ai pas mal vécu, on se connectait en ligne, c'était un peu fun, on jouait à la play avec toi, avec mes frères. Et aussi, pourquoi je ne l'ai pas aussi mal vécu c'est parce que mon frère que je ne vois jamais est revenu car il y avait le confinement, donc j'ai pu passer du temps avec lui. Avec ma famille on était à la maison, on en a profité pour rester ensemble. Bon parfois c'était un peu chiant (rire) mais je dirai que ça m'a permis de me retrouver avec mes frères, mes parents comme on était tous ici.

Le second confinement, je l'ai moins bien vécu parce que là j'en avais marre. Marre d'être dans ma chambre que ce soit pour mon stage, pour mes cours, j'étais h24 dans ma chambre sur mon pc. La connexion plante, cours en ligne, ... Plus c'est revenu, plus ça m'a soulé. Donc le premier je l'ai bien vécu, mais le second moins facile à vivre.

Luca : Qu'est-ce qui a changé dans ta vie comparé à avant le premier confinement ? Tu sens qu'il y a eu un changement ?

Lorenzo : Clairement, j'ai l'impression qu'il y a eu un avant/après. Quand je vois que maintenant que ce soit en entreprise ou avec le cours, d'office tu dois savoir t'adapter, être en ligne, ça apporte de la flexibilité. Quand je vois mes cours à Bologne, des fois, ce qui m'arrivait

c'était que j'avais des cours à 8h du matin, je me levais pas et je suivais mon cours en ligne. Quand c'était à 8h je suivais mon cours en ligne et à 11h j'allais sur place (rire). C'est aussi une question d'adaptabilité, de facilité. Après, qu'est-ce que ça a changé... Tout a changé j'ai l'impression qu'il y a eu un avant/après. Rien ne sera plus comme avant, on est moins proche des gens j'ai l'impression. Avant en Belgique on faisait la bise plus souvent, maintenant ça s'est un peu perdu.

Luca : Et toi, avec du recul, après tout ça : est-ce que tu as souffert du confinement en général, de la situation ?

Lorenzo : Quand même oui. Je pense que je ne me rendais pas compte que j'avais un rythme de vie pas bon, j'étais trop sédentaire, assis sur ma chaise. Donc, je ne pense pas avoir souffert psychologiquement, je ne me suis pas retrouvé en dépression pendant ou après, mais c'est clair que je considère que je n'étais pas heureux pendant cette période. J'avais rien qui me rendait heureux. Je sais pas, quand tu sors, quand tu vois tes amis, des gens, la famille, inconsciemment ça te donne de la bonne humeur. Clairement je dirai que je n'ai pas été heureux, je dirai pas que j'ai été très malheureux, mais j'avais l'impression que ma vie avait 0 sens, toujours la même routine.

Luca : Justement, tu parlais de dépressif etc, mais toi est-ce que tu penses que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

Lorenzo : Moi je pense que oui. Je suis assez positif dans ma façon d'appréhender les choses, si je pense que j'avais été moins comme ça, j'aurais été dépressif. En fait, j'avais le rythme de vie d'un dépressif sans que je le sois, dans ma tête. Bon, je n'ai jamais souffert de dépression mais un dépressif peut être une personne qui n'a plus le goût de faire les choses, et finalement à force d'être enfermé je n'avais plus envie de faire des choses. Même mes frères me disaient : "viens on sort on fait des choses" et je disais : "oh non, je n'ai pas envie". Et je dirai que ça, c'était un peu une petite dépression. Et tu te dis que tu as le goût de rien. Et ça, je pense que beaucoup de gens l'ont vécu, des gens l'ont aussi vécu comme moi car ressentait l'envie de rien faire car on perd le goût des choses. Je dirai pas que j'étais mal intérieurement, je pense qu'on peut considérer qu'il s'agissait d'une mini dépression, sans vraiment l'être.

Luca : Très bien. Maintenant on va changer un peu de sujet, mais toi quelles sont les technologies que tu utilises le plus aujourd'hui ?

Lorenzo : Mon pc et mon smartphone. Mais le smartphone c'est central, des fois j'utilise plus mon pc et j'utilise que mon smartphone. Tout est relié, mes mails etc. Mon pc c'est mon outil de travail, je l'ouvre quand j'ai besoin de travailler ou faire des choses importantes. Sinon, quasi tout le temps c'est le smartphone.

Luca : Et lors de la crise sanitaire, quelle est la technologie que tu as le plus utilisé toi ?

Lorenzo : Lors de la crise sanitaire, mon pc était toujours allumé, h24, il était sur mon bureau. J'avais 2 pc, cours en ligne et celui pour la télé travail. Sur mon bureau j'avais mon pc pour les cours de l'école et mon pc pour l'entreprise. Après, j'utilisais pas mal les écouteurs, casque, pour m'isoler car quand tout le monde était là il y avait un peu de bruit. Et après, un peu pour le divertissement : console, voilà.

Luca : Et du coup, étant donné que tu as dit que tu utilisais surtout le smartphone, que fais-tu le plus souvent lorsque tu utilises ton smartphone, ton usage classique ?

Lorenzo : Moi c'est les réseaux sociaux, mail. Parfois jeu, mais très rarement. Donc réseaux sociaux, mail et utilisé comme recherches, google.

Luca : Et toi, tu penses qu'il existe une addiction à la technologie, internet en général, ou pas ?

Lorenzo : Oui oui. Je dirai même que moi je me considère comme addict. Je ne peux pas passer une journée sans aller sur mon téléphone. Parfois je me dis que c'est trop. C'est pour ça que l'expérience à Bologne me faisait du bien, socialement, car parfois j'allais à la piscine et je laissais mon téléphone dans ma chambre. Ton smartphone, si tu es chez toi et que tu décides de passer la journée dessus tu t'ennuieras pas. Tu regardes des vidéos, réseaux, tu parles à des gens. Et quand tu commences à y aller tout le temps, c'est une addiction.

Luca : Maintenant retournons sur le sujet de l'isolement social, mais toi qu'est ce qui t'a manqué dans cette période d'isolement social concrètement ?

Lorenzo : Concrètement, le contact humain. Ce n'est pas juste le fait de voir les personnes... Par écran interposé, je ne sais pas. Honnêtement, par écran interposé je commence à être soulagé de cela. Clairement car on ne voit pas le non verbal des gens, et je suis plutôt assez sociable et le contact humain, ça me manque, la chaleur humaine. Par écran interposé, il manque un truc, une connexion, un feeling, que l'on peut avoir avec une certaine personne qu'on ne peut pas avoir en ligne, je dirai donc le face to face, le contact humain c'est ce qui m'a le plus manqué.

Luca : Et toi, quel est ton rapport à la solitude ?

Lorenzo : Je dirai que je n'aime pas trop la solitude. Je dirai que j'ai un certain niveau de tolérance, je peux être seul quelque jours, j'aime bien des fois être seul mais je dirai qu'à partir d'un certain moment quand je suis trop seul je me sens délaissé par les gens, c'est le contre coup que j'aime être avec des gens, mon côté social. J'ai mon seuil de tolérance, je me sens délaissé. J'aime bien être entouré de gens et je me sens bien avec les gens. Si je suis trop seul, je recherche le contact, j'ai l'impression de ne pas vivre si je suis seul.

Luca : As-tu déjà eu des périodes de sentiment de solitude ?

Lorenzo : (moment de réflexion) Je ne saurais pas te dire si j'ai déjà eu ça car je cherche à ne pas être seul. Et quand j'étais moins bien dans la vie, j'essayais de voir des gens. Quand je vais mal, qu'il se passe des choses dans ma vie, je me dis si je reste seul ça va être pire donc j'essaye de voir des gens, ma famille, mes amis. Mon remède c'était de ne pas être seul, j'essaye d'éviter la solitude. Donc je ne sais pas si j'ai déjà ressenti la solitude car je suis rarement seul avec mes frères etc. Donc j'essaye d'éviter.

Luca : peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?

Lorenzo : Je vais reprendre la grosse partie de l'année où j'étais sur mon stage et je dirai que mes relations sociales n'étaient pas top. J'étais beaucoup sur mon stage, mes amis je ne les ai pas vu beaucoup. Je ne voyais que ma copine le week-end. C'était pas dingue car il y avait cet aspect distancié. Quand je compare avec maintenant, je reviens d'erasmus c'est différent. Je suis quelqu'un de base très sociable, mais je n'ai pas rencontré de nouveaux amis, pas élargi mon cercle d'amis. Je suis resté avec les mêmes personnes et chacun était de son côté dans la maison.

Luca : Et toi justement, tu as fait quelque chose pour rester en contact avec le monde extérieur quand tu avais moins de contact social?

Lorenzo : Appeler, planifier pour essayer de se voir. Un truc qui me manque comparé à avant c'est qu'on est toujours obligé de planifier les choses, avant c'était plus direct sur un coup de tête. Mais je pense que c'est pas lié qu'au confinement, on vieillit on a des obligations professionnelles. Mais je dirai que le confinement a un peu accéléré cela. En période de covid, j'utilisais surtout les appels Teams ou messenger pour rester en contact avec mes proches et amis de cours.

Luca : Vu que tu as évoqué ton erasmus en Italie, qu'est ce qui a provoqué ce changement aujourd'hui ?

Lorenzo : J'ai sociabilisé, rencontré des personnes d'origines différentes. Encore une fois, ça me fait me rendre compte que j'adore rencontrer de nouvelles personnes d'origines différentes. Je suis passé d'un sentiment de ne pas exciter, à une bulle de socialisation et rencontrer beaucoup de gens. Et ça me donne envie de continuer à avoir cet aspect maintenant en Belgique et ne pas retrouver la vie stagnante d'avant mon départ.

Luca : Lors de la crise sanitaire, toi, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ? Que ce soit ton ordinateur ou ton téléphone ?

Lorenzo : Clairement. De base, je suis quelqu'un qui quand je reste trop sur mon ordinateur j'ai des maux de tête, et je n'ai jamais eu autant de maux de tête que durant cette période. J'ai même acheté des lunettes à filtre bleu pour reposer mes yeux. Ça me prouve que mon corps me fait comprendre que je suis trop sur les écrans et du coup oui, j'estime que mon utilisation était trop.

Luca : Du coup, tu penses que l'impact a été sur la santé ?

Lorenzo : Oui clairement. Des fois, même le sommeil car tout le temps sur les écrans, toujours concentré sur un élément digital, tu perds du sommeil, la qualité de mon sommeil a été réduite lors du confinement.

Luca : Et maintenant est-ce que cette surutilisation a changé aujourd'hui ou cela persiste ?

Lorenzo : je te dirai que maintenant, quand je peux éviter d'allumer le pc je le laisse éteint et je fais rien. Je te dis, à un moment c'était intensif, j'avais deux pc allumés. Puis quand j'avais fini, j'étais sur mon téléphone. J'étais tout le temps sur un écran donc maintenant dès que je peux, j'essaye de ne pas y aller.

Luca : Quelles sont tes motivations à ton usage ?

Lorenzo : Les obligations, je sais que ce n'est pas des motivations mais que ce soit des obligations professionnelles ou privées. Puis il y a l'aspect facilité de la technologie, par exemple c'est assez simple de contacter quelqu'un qui est assez loin. Je suis revenu d'Italie, les gens que j'ai rencontré la-bas on reste en contact par message, on s'envoie des petits trucs. Au moins ça maintient le contact. La relation social que j'ai actuellement, avec toi avec cet entretien, je l'ai avec la technologie. Je te dirai qu'il y a cet aspect là, je garde mon téléphone sur moi pour communiquer. Mes motivations c'est un peu pour ça, un peu contradictoire mais pour garder un contact social. Parfois je fais ça juste par plaisir, car j'aime bien me poser, regarder une série sur mon pc, jouer aux jeux-vidéos, chill. Voilà c'est mes principales motivations.

Luca : Dans ce que tu évoques ici, ton utilisation se reflète surtout via l'utilisation d'internet et pas seulement à une technologie précise. Et du coup, tu penses que tu as une dépendance à internet ?

Lorenzo : Toutes les personnes qui te diront non sont des menteurs. Au final, tous les produits technologiques qu'on utilise on utilise internet avec ces derniers, et on a besoin d'internet. C'est dingue comment internet est trop important aujourd'hui pour faire quoi que ce soit. C'est même effrayant, moi c'est pas le matériel qui compte, c'est le fait d'aller sur internet. Quand il y a un problème de wifi, les gens autour de moi pètent un plomb car c'est bien d'avoir internet mais sans ça, ton pc ou smartphone ne sert à rien. Toutes les personnes qui te diront non, ce sont des menteurs. Lors de mon stage, lorsque je vois avec mon stage quand je n'avais pas internet je pouvais pas travailler, c'était fini. J'appelais le service informatique à Bruxelles, il fallait trouver une solution rapidement. Donc moi en tout cas, j'ai une dépendance élevée à internet.

Luca : Et toi, est-ce que tu penses que ton humeur influence cette consommation ?

Lorenzo : (Réflexion) En fait, quand je suis obligé d'utiliser le pc pour raisons professionnelles ou privées, je le fais peu importe l'humeur. Mais parfois c'est vrai que je suis dans un état d'esprit, un mood, où je veux juste me poser. C'est vrai que quand je suis détendu, j'ai envie de me poser devant une petite vidéo youtube ou regarder une petite serie calme, donc ça joue clairement sur mon utilisation. Et des fois je suis vraiment dans un mood où je veux profiter de la vie, donc j'essaie de moins utiliser. Donc clairement, ça influence, mon humeur influence mon usage.

Luca : Et ici, tu ne me parles pas d'une humeur négative. Tu penses que tu peux utiliser la technologie pour déconnecter de la vie quotidienne ?

Lorenzo : J'ai déjà eu, clairement. Par exemple, c'est bête mais lorsque je travaillais pour mon stage en télétravail, je savais que ce n'était pas bien, à midi j'étais encore sur mon tel à regarder des vidéos. Et pourquoi je faisais ça, ça me faisait me changer les idées, cela m'évadait du travail. Et comme j'étais à la maison, rien à faire, je faisais ça pour me changer les idées. J'étais pas dans un esprit totalement négatif, mais j'étais fort pris par le travail. De manière générale, lorsque j'ai un sentiment négatif, j'essaie de faire quelque chose pour contrecarrer cela, je vais chercher le contact social. Même si parfois, je regarde une vidéo marrante par exemple. Je me souviens des fois où les cours m'énervent, j'allais près de mes frères les taquiner un peu. Le négatif venait de l'ordinateur, donc je ne voulais pas forcément rester sur l'écran.

Luca : Toi, quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? Plus qu'en temps normal.

Lorenzo : Je vais te faire le parallèle avec mon smartphone, mais surtout quand je me lève, même si ce n'est pas bien du tout. Lorsque je me pose le soir, je prends mon téléphone. C'est rare que je prenne mon pc le soir, sauf si je dois regarder une série que ce soit seul ou avec ma copine. Mais sinon, c'est principalement mon smartphone et le matin je regarde ce qui s'est passé la nuit et le soir ce qui s'est passé dans la journée. Ma chronologie c'est surtout matin et soir. Par exemple cet après-midi, je n'ai rien à faire donc je vais chill sur mon téléphone.

Luca : Et du coup toi, lorsque tu es chez toi isolé socialement, est-ce que cela vient augmenter ton utilisation de la technologie ?

Lorenzo : D'office, ça augmente. Lorsque je suis chez moi et que je n'ai rien à faire, je comble ce vide avec l'utilisation de la technologie. Parfois je me dis "ok je vais faire du sport" mais

c'est seulement 1h30-2h donc après je rentre, et à moins que je sorte voir des gens après, je reste chez moi à utiliser la technologie, mon pc, mon tel. C'est une journée où je n'ai pas de travail.

Luca : Et toi, même si tu ne peux pas dire si tu as déjà eu des sentiments de solitude mais dans ces périodes où tu penses en avoir eu, tu penses avoir senti une augmentation de ton utilisation de la technologie, ou pas ?

Lorenzo : Oui clairement. Des fois je recherchais le contact social et je ne l'avais pas car mes frères étaient occupés, n'étaient pas, ou mes parents. Du coup, comme j'avais personne physiquement, je faisais un message à mes potes par exemple pour prendre des nouvelles, faire un snap.

Luca : Du coup dans les moments où t'es senti seul, tu as utilisé la technologie pour te reconnecter aux autres ?

Lorenzo : Oui, exactement ça. Je me souviens qu'on s'appelait beaucoup avec toi et Laurence (N.B : une amie de l'université que nous avons en commun), ça me faisait du bien.

Luca : Avec du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ?

Lorenzo : Comment cela m'a influencé ... Je suis plus flexible, je m'adapte plus aux situations. Je m'adapte plus facilement, je suis plus compréhensif par rapport aux autres. Maintenant, si j'arrive à trouver un bon compromis entre digital et social, ça me rendrait heureux. Je me suis rendu compte que le télétravail c'était pas mal, il y avait des points positifs, que ce soit la route pour aller à Bruxelles quand tu es loin par exemple. Dans mon cas, à force d'utiliser la technologie je me sens plus efficace.

Luca : Pour conclure, quel est ton statut ? Es-tu en couple/célibataire ? Avec qui résides-tu ?

Lorenzo : Je suis étudiant, bientôt travailleur, très bientôt (rire). Je réside avec mes parents et mon frère. Et je suis en couple depuis 5 ans.

Luca : Penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Lorenzo : Je n'ai pas l'impression, c'était intéressant de parler de ça avec toi.

Luca : y-a-t-il quelque chose que tu aimerais me dire ?

Lorenzo : Dans le futur, j'espère que la technologie continuera à créer du lien social, c'est trop important. Lorsque la technologie est au service du social, du lien entre les humains c'est le plus beau truc. Mais quand tu utilises que la technologie pour la technologie, c'est pas bien. Quand tu utilises les réseaux sociaux pour organiser une rencontre, je trouve ça génial. Mais lorsque c'est que du digital, tu perds ce lien et on est pas des robots. C'est ça qui fait notre force, on a des sentiments. On ne doit jamais perdre ça.

Luca : Magnifique. Merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Interview 2 - Lucas

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation.

Es-tu d'accord avec ceci ?

Lucas : Of course.

Luca : As-tu des questions ?

Lucas : Non, hâte de commencer.

Luca : Peux-tu te présenter brièvement ?

Lucas : Et bien moi c'est Lucas, comme toi sans la prononciation (rire). J'ai 24 ans, je suis étudiant en dernière année de master. J'habite toujours chez mes parents.

Luca : Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?

Lucas : Pour le moment mes journées sont assez "chill" car je profite de mes dernières vacances avant de rentrer dans la vie active. Mais en général, en début d'année c'était me rendre à mes cours et sortir de temps en temps le week end voir des amis. Et en février, j'avais un stage 4 jours par semaine. Du coup, je me déplaçais là-bas et je rentrais chez moi en fin de journée. Le jour de "libre" j'allais souvent seul en bibliothèque afin de travailler mon mémoire. Le week-end je sortais de temps en temps et je travaillais mon mémoire.

Luca : Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ?

Lucas : Football, écouter de la musique, rester en famille, voir des amis. Un peu classique.

Luca : Comment as-tu vécu la crise sanitaire de manière générale ?

Lucas : C'est assez étrange mais j'ai des bons souvenirs du début, puis j'ose même pas repenser au second confinement et à cette période car c'était une période assez difficile pour moi. Le premier confinement a été bénéfique, je sortais d'un premier quadrimestre compliqué avec les cours, et ça m'a permis de me concentrer et de réussir tous mes cours en juin. En parallèle, j'ai pris mes distances avec les réseaux sociaux et j'en ai profité pour perdre du poids. De mars à juin j'ai perdu 10 kilos, ça m'a fait du bien psychologiquement. Ensuite l'été j'ai travaillé les 2 mois sur ma seconde session, j'ai tout validé. Je n'ai pas pu profiter de l'été, c'est peut être pour cela que j'ai moins bien vécu le second confinement. J'ai recommencé à vivre en septembre puis en octobre rebelote, télétravail, confinement. J'avais un gros premier semestre avec beaucoup de cours, des travaux, je suis resté enfermé chez moi, coupé socialement. J'ai détesté cette période. La seule note possible c'est que j'ai validé mon semestre. D'ailleurs, mon seul point positif de cette année-là a été d'avoir réussi tous mes cours, sinon je n'ai rien vécu, j'ai aucun souvenir.

Luca : Tu sais me dire ce qui a changé dans ta vie comparé à avant le premier confinement ?

Lucas : Beaucoup de choses, ça m'a fait prendre conscience que créer des souvenirs était essentiel dans la vie. J'ai mal vécu l'année dernière de septembre à juillet. J'ai l'impression d'avoir perdu une année donc maintenant j'essaie de rattraper le temps perdu.

Luca : Dans ton cas, est-ce qu'on peut dire que tu as souffert du confinement ?

Lucas : Oui, j'ai souffert du fait de ne pas avoir pu créer des souvenirs, j'avais presque perdu goût à la vie. Mon seul objectif à la fin était de réussir mes cours et c'est tout. Avec du recul, je me dis que c'était pas normal, je pense que si j'en ai pas fait un, j'ai vraiment dû frôler le burn out, j'étais pas bien psychologiquement. Et d'ailleurs j'avais hâte de reprendre ma dernière année de master, d'arriver en septembre et retrouver la vie sociale, ça me manquait. Je me sentais trop isolé, trop seul. Je suis quelqu'un qui est animé par le contact humain. C'est bien la première fois que j'ai hâte que l'année académique reprenne (rire).

Luca : Penses-tu que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

Lucas : Oui, enfin je dirai même que c'est un fait. Plein d'études, de postes sur les réseaux, illustrent le mal être de cette situation. Beaucoup de personnes en ont souffert, les plus vieilles personnes mais surtout les jeunes qui n'ont pas pu profiter des belles années "sociales" de l'école ou des études supérieures.

Luca : Maintenant ça m'intéressait qu'on parle de la technologie. Quelles sont les technologies que tu utilises le plus ?

Lucas : Téléphone, ordinateur et mes écouteurs. La télévision me sert uniquement à regarder les matchs de la Juve (rire).

Luca : Quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé lors de la crise sanitaire ?

Lucas : L'ordinateur pour suivre les cours en ligne. J'ai essayé de m'éloigner des réseaux sociaux lors du premier confinement, du coup j'utilisais moins mon téléphone. Il me servait qu'à prendre des photos ou écouter de la musique. J'ai beaucoup utilisé mes écouteurs pour écouter de la musique. Donc c'est contradictoire car je dis avoir moins utiliser mon téléphone mais au final, je l'utilisais avec mes AirPods pour la musique. Je n'étais pas dessus mais j'y étais connecté.

Luca : En général, que fais-tu lorsque tu utilises ces technologies (usage classique) ?

Lucas : Mon téléphone pour écouter de la musique, aller sur les réseaux sociaux comme Twitter ou Insta (réflexion) et j'utilise mon tel pour regarder des vidéos Youtube. L'ordinateur me sert soit à suivre des cours, soit à travailler pour mes cours ou à regarder une série quand je veux me poser. Sinon je ne pense pas utiliser d'autres technologies, je n'ai plus allumé ma console depuis le dernier confinement.

Luca : Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

Lucas : Clairement, à partir du moment où tu ne peux pas te passer de ton téléphone ou que tu ne peux pas sortir sans, tu es addict. Et du coup forcément on est addict à internet, car sans internet il n'y a pas de réseaux sociaux, Netflix, YouTube, Twitch.

Luca : Maintenant j'aimerais qu'on reparle de l'isolement social mais toi, qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?

Lucas : Le contact humain et le fait de ne pas pouvoir créer des souvenirs en sortant. Même si on avait un contact virtuel, je suis quelqu'un qui est animé par l'observation, j'aime avec un jeu de regard, toucher la personne lorsque je la taquine, etc. Et je n'ai pas pu avoir ça en ligne, le contact humain au sens propre avait disparu.

Luca : Quel est ton rapport à la solitude ?

Lucas : Je dirai que je suis trop mitigé. Lorsque la vie est normale et que je suis toujours entouré, j'aime par moment rechercher la solitude car ça me fait du bien. Par contre, l'été dernier et une partie de cette année j'ai énormément souffert de solitude. Je me sentais seul car certains amis étaient en erasmus, d'autres sortaient moins car avaient commencé leur vie professionnelle, d'autres avaient trouvé une copine. Et je ne m'étais pas rendu compte de celui lorsque j'étais isolé avec mes cours. Le retour à la réalité a été brutal. Je cherchais le contact humain que j'avais perdu, je n'étais plus entouré. J'ai subi la solitude, et lorsqu'on subit la solitude c'est difficile.

Luca : Comment se sent-on ?

Lucas : On se sent triste et impuissant par moment. On compare la situation à la vie d'avant, on devient vite nostalgique.

Luca : Combien de temps cela a-t-il duré ?

Lucas : Honnêtement, ça a duré de Juillet à Janvier. 6 mois. Ca a été mieux en février lorsque j'allais en stage, j'ai croisé beaucoup de gens et je me suis senti moins seul. Ici je suis parti deux fois en vacance, ça m'a fait du bien, j'ai rencontré des gens. En ce moment je parle aussi avec une fille, et c'est bête mais je pense qu'être en couple avec quelqu'un qu'on apprécie ça m'aurait permis de ne pas ressentir de la solitude.

Luca : Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?

Lucas : Je suis très proche de ma famille, chaque semaine on se voit avec tout le monde. J'ai aussi plusieurs petits groupes d'amis dans ma ville, dans mon université, de mon ancienne école. Je pense être bien entouré.

Luca : Que fais-tu pour rester en contact avec le monde extérieur ? tes proches ? // (qu'as tu fait)

Lucas : Pendant le confinement je faisais des petits messages, parfois appel vidéos mais rien de fou. Et maintenant j'essaye de faire des messages et organiser des sorties mais qu'on crée des souvenirs, qu'on se perd pas de vue.

Luca : Est-ce que cela t'a aidé / Es-ce que cela t'aide

Lucas : Maintenant ça m'aide, ça me fait du bien. Quand je vais mal je vois des amis et ça me booste.

Luca : Et toi, lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

Lucas : A fond. Je me levais le matin, ordinateur toute la journée avec les cours. Fin de journée, appels pour les travaux de groupe, au soir ordinateur pour me changer les idées. Entre temps, téléphone pour écouter de la musique et m'apaiser ou me motiver. Du matin au soir, j'étais connecté.

Luca : Penses-tu que cela t'a impacté ?

Lucas : Oui, j'en ai eu marre. J'étais très nerveux lors de cette période, j'avais mal aux yeux. Je sentais que mon sommeil était mauvais. Je sens que ça touchait mon humeur.

Luca : Est-ce que cette surutilisation a changé aujourd'hui ou cela persiste ?

Lucas : J'ai plus de cours donc mon pc est beaucoup moins allumé. Parfois j'ai des périodes où je supprime mes réseaux sociaux pour moins être connecté à mon téléphone. Je dirai que mon utilisation a diminué, mais mon temps d'écran du téléphone reste élevé, c'est étrange (rire). Mais forcément, j'utilise moins la technologie actuellement sans le télétravail.

Luca : c'est quoi tes motivations à utiliser la technologie ?

Lucas : (Réflexion) Rester informé. Par exemple, je suis souvent sur Twitter pour suivre les actualités et suivre les informations foot sur la Juventus. Sinon, j'aime bien mettre mes écouteurs pour me déconnecter du monde, être coupé. Je m'évade en écoutant des musiques calmes ou je me motive en écoutant des musiques ambiançantes en voiture, voire calmes quand je suis dans un mood calme. Honnêtement, la musique m'aide peu importe mon mood. Quand je suis triste, j'écoute des musiques tristes et ça m'aide. Quand je dois sortir, j'écoute des musiques plus festives.

Luca : Et tu as des motivations pour ton ordinateur ?

Lucas : J'aime bien l'ordinateur pour me poser sur YouTube ou Twitch, pour passer le temps quand je m'ennuie. J'aime beaucoup Twitch avec son aspect "direct". J'ai l'impression que je suis entouré dans ces moments, ça me fait du bien. Je me sens moins seul étrangement et c'est toujours un moment unique.

Luca : Comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ?

Lucas : Je pense avoir retrouvé la même utilisation qu'avant, j'écoute toujours de la musique, toujours sur Youtube, Instagram ou Twitter. La seule chose qui a changé c'est que j'utilise TikTok (rire).

Luca : Quand je vois ton utilisation de la technologie, elle se fait au travers d'internet. Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?

Lucas : Clairement, sans internet on ne peut pas regarder de vidéos ou télécharger de la musique. Quand on est dehors, on met la 4G, tout est relié à internet. J'utilise rarement mon téléphone sans internet, et mon ordinateur sans internet il ne m'est d'aucune utilité.

Luca : est-ce que tu penses que ton humeur influence cette consommation ?

Lucas : Je dirai que oui, car si je ne vais pas bien je vais beaucoup plus m'isoler avec mes écouteurs. Et si je suis fatigué et que je veux me reposer, je vais sur YouTube. Quand je suis de bonne humeur et que je dois sortir, j'utilise beaucoup moins mes appareils technologiques.

Luca : Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? Plus qu'en temps normal

Lucas : Quand je vais moins bien je pense. Mais paradoxalement, il y a des périodes où je vais moins bien et je supprime mes réseaux pour me déconnecter du monde et moins utiliser la technologie. Et lorsque je voyage, j'utilise beaucoup mon téléphone pour faire des photos.

Luca : Augmentes-tu ton utilisation de la technologie lorsque tu es isolé socialement ?

Lucas : Si je m'ennuie, oui car ça m'occupe ou si je dois suivre des cours en télétravail. Sinon, je ne sais pas si ça augmente vraiment, ça dépend surtout du mood.

Luca : Est-ce que tu as senti une augmentation de ton utilisation de la technologie lors de tes périodes de sentiment de solitude ?

Lucas : Globalement je dirai oui.

Luca : Lorsque tu te sens seul, est-ce que tu utilises la technologie pour te reconnecter aux autres ?

Lucas : Honnêtement, je ne sais pas. Je dirai que non. Quand je me sens seul, j'aime bien guérir seul.

Luca : Quand tu prends du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ?

Lucas : Je ne pense pas. Enfin si, je me sens plus flexible et je sens que je peux plus facilement m'adapter aux situations.

Luca : Pour conclure, penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Lucas : Non, honnêtement c'était bien. On a bien dialogué, ça m'a fait du bien.

Luca : Y-a-t-il quelque chose que tu aimerais me dire ?

Lucas : (réflexion) Non.

Luca : Magnifique. Merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Interview 3 - Anthony

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

Anthony : Oui.

Luca : As-tu des questions ?

Anthony : Pas spécialement.

Luca : Peux-tu te présenter brièvement ?

Anthony : Déjà bonjour, je suis Anthony je travaille chauffagiste je travaille avec mon père on est indépendant. J'ai fait un bachelier en cours du soir en électromécanique, technique du chaud technique du froid. J'habite avec mon père et ma mère.

Luca : Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?

Anthony : Une journée classique je me lève à 6h, je descends à l'atelier. Je pars sur le chantier, on reste jusqu'à 16h30 puis on rentre. Je rentre me laver à la maison puis souvent on mange en famille donc je vais chez ma nonna, en famille ou avec ma copine. Puis on rentre, on se met devant une série et je m'endors.

Luca : Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ?

Anthony : Déjà j'ai pas trop d'hobbies mais j'aime mon travail, sinon j'aime bien profiter de la vie en sortant boire un verre, manger au restaurant. J'aime bien partir en vacance, voyager.

Luca : Revenons à la crise sanitaire. Comment as-tu vécu la crise sanitaire (de manière générale) ?

Anthony : Je t'avoue que pendant le covid je n'ai pas vraiment ressenti de mal. J'étais pas vraiment mal, nous on a continué à travailler. Je ne m'ennuyais pas de mes journées, pour moi ça ne changeait pas grand chose. Après ma journée j'étais quand même avec ma copine donc ça allait. J'ai pas vraiment ressenti de manque même si je me suis éloigné des amis car on se voyait moins, ce qui était normal. La crise en elle-même je l'ai pas mal vécu en général.

Luca : As-tu ressenti une différence entre les 2 confinements ?

Anthony : Le premier confinement on respectait vraiment les règles, le deuxième j'avais quand même plus de contact. Je pense avoir moins bien vécu le premier que le deuxième, je pense.

Luca : Qu'est-ce qui a changé dans ta vie comparé à avant le premier confinement ?

Anthony : Déjà moi quand la crise sanitaire a commencé j'étais encore aux études (cours du soir). Quand on était en confinement, j'avais des cours du soir. J'étais un peu déconnecté de la vie réelle. Je sortais plus trop car j'avais mon travail, mes cours. Le week end j'étais en famille donc je ne me suis pas senti isolé mais je voyais tout le temps les mêmes personnes, maintenant je vois un peu plus de monde.

Luca : Dans ton cas, as-tu souffert du confinement ?

Anthony : Je pense pas en avoir souffert, ou je ne m'en rendais pas compte. Même si je voyais plus mes amis, on restait en contact. Mais moi disons qu'avant le confinement, j'avais le travail, mes cours, j'étais déjà un peu isolé. Ça m'avait isolé, j'avais moins de temps pour sortir. Même si le confinement a changé les choses, j'étais plus habitué qu'une personne lambda qui avait l'habitude de sortir tout le temps et qui a dû, du jour au lendemain, rester isolée.

Luca : Penses-tu que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

Anthony : Oui je pense, je peux prendre l'exemple d'étudiants en kot ou qui étaient submergés de cours qui ne pouvaient plus sortir, ça n'a pas aidé. Il y a même des couples, qui ont du se retrouver h24 ensemble alors qu'avant ils avaient d'autres habitudes et je pense que ça a pu les impacter.

Luca : Parlons maintenant de la technologie. Quelles sont les technologies que tu utilises le plus ?

Anthony : Uniquement le téléphone, je ne suis pas très pc.

Luca : Quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé lors de la crise sanitaire ?

Anthony : Pareil, téléphone.

Luca : En général, que fais-tu lorsque tu utilises ton téléphone, ton usage classique ?

Anthony : Déjà le matin, dès que je me réveille je reste sur mon téléphone, même si c'est 5-10 minutes je suis connecté. Je check les réseaux sociaux et tout ça. Généralement quand je rentre

du travail et que je suis en famille, je ne vais pas trop dessus. Quand je suis avec ma copine et qu'elle travaille pas le soir j'évite. Par contre si je rentre et que je fais rien, que je la vois pas ou ne voit pas mes amis, généralement je passe ma soirée sur mon téléphone toute la soirée.

Luca : Et tu fais quoi sur ton téléphone ?

Anthony : Youtube, Twitch, des lives, réseaux sociaux. En fait, j'utilise mon téléphone comme si je regardais la télé.

Luca : Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

Anthony : Je pense vraiment, les jeunes de mon âge mais les plus jeunes c'est encore pire. Quand ton tel est déchargé, je dis pas que t'es pas bien mais t'as envie de rentrer le charger pour voir si tu as reçu des messages etc. Je pense que oui, il y a la dépendance à la technologie et plus particulièrement aux réseaux sociaux et au téléphone.

Luca : Qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?

Anthony : Je pense juste sortir avec des amis ou avec ma copine, même si je la voyais. Donc sortir boire un verre, aller au cinéma.

Luca : Quel est ton rapport à la solitude ?

Anthony : En général j'aime bien être seul, ça ne me dérange pas. Bon, pas tout le temps bien sûr. Parfois je dois entre guillemet me forcer pour sortir voir des gens même si quand je les vois c'est top, mais je me force juste à sortir. Je ne sais pas si c'est dû au confinement ou pas. Je dirai que ça ne me dérange pas d'être seul, un petit peu.

Luca : Ici tu me parles d'une solitude recherchée mais toi, as-tu déjà eu des périodes de sentiment de solitude ?

Anthony : On va dire que c'est pas un sentiment de solitude mais si je reste trop longtemps sans voir des gens comme mes amis, j'ai un sentiment de manque. Je ressens un manque.

Luca : As-tu peur de ressentir ce manque ?

Anthony : J'ai pas peur car je suis entouré et j'ai cette chance, mais c'est sûr que si je vois plus ma famille, plus en couple et que j'ai plus d'amis, et bien je pense que je pourrai bien sentir cette solitude.

Luca : Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?

Anthony : Nous on est très famille, on se voit souvent et avec ma copine aussi. J'ai aussi un petit groupe d'amis restreints, peu nombreux mais une vraie amitié. Je suis peu entouré mais je peux compter sur eux.

Luca : Que fais-tu pour rester en contact avec le monde extérieur ? tes proches ? // (qu'as tu fait)

Anthony : J'utilisais les réseaux pour communiquer lors du confinement. Et maintenant j'utilise toujours les réseaux mais la famille c'est plus par appel. Même si c'est que 2-3 messages, on garde contact.

Luca : Lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

Anthony : Pas vraiment car la chance que j'ai eu c'est que je continuais à travailler. Mais un petit peu quand même je dirai car le week end on avait rien à faire. Mais j'ai toujours la même utilisation, ça m'a pas trop impacté.

Luca : Selon toi, quelles sont tes motivations à utiliser ton téléphone ?

Anthony : Franchement je pense que c'est qu'une question d'habitude. Les réseaux sociaux sont tellement addictifs que ça passe le temps. Tu te dis "je vais passer 10 minutes" puis au final tu passes 3h. Il n'a pas vraiment de motivation particulière je dirai, c'est une question d'habitude. J'ai aussi un côté qui aime écouter de la musique, avec mes écouteurs et déconnecter un peu du monde quand j'en ai marre par exemple.

Luca : Comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ?

Anthony : Je pense utiliser un peu plus la technologie mais je ne sais pas si c'est à cause du covid. J'avoue que j'utilisais pas mal avant le covid, le soir quand t'as rien à faire. C'est notre génération, on est comme ça, beaucoup sur le téléphone. C'est plus divertissant, les possibilités sont infinies.

Luca : Quand je vois ton utilisation de la technologie, elle se fait au travers d'internet. Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?

Anthony : Quand même, oui. Élevée c'est un grand mot mais on peut pas nier que si demain il n'y a plus de téléphone ça ferait bizarre car le matin je suis sur mon téléphone, à midi quand je mange aussi. Le soir quand je rentre pareil, il y aura comme un vide sans ça.

Luca : Est-ce que tu penses que ton humeur influence cette consommation ?

Anthony : Bonne question. Je pense que oui quand je suis de mauvaise humeur j'aime bien mettre mes écouteurs, être dans ma bulle, aller sur twitch, suivre un live ou une vidéo marrante pour me changer les idées pour que ça aille mieux. Je pense que ça influence un peu.

Luca : Et quel est l'humeur qui te ferait réduire cette utilisation ?

Anthony : Je pense que ce n'est pas l'humeur qui influencerait, je dirai plutôt un changement de vie, si tu as un enfant par exemple. Ça change ta vie, t'aurais moins le temps.

Luca : Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? (Plus qu'en temps normal)

Anthony : Période je dirai hiver. Il fait noir plus tôt, il fait froid t'as pas forcément envie de sortir donc tu es plus sur ton téléphone alors qu'en été t'es plus souvent dehors.

Luca : Augmentes-tu ton utilisation de la technologie lorsque tu es isolé socialement ?

Anthony : C'est sûr et certain. Je te parlais de rester des 2-3 h sur mon téléphone, c'est toujours quand je suis chez moi pas dehors, quand je suis isolé ma consommation est plus importante.

Luca : Quand tu prends du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ?

Anthony : Honnêtement comme je te disais plus tôt, ça n'a pas vraiment eu d'influence. Si j'avais eu du télétravail peut-être oui.

Luca : Penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Anthony : J'aimerais te parler d'une chose car je ne m'en étais pas rendu compte lors du confinement, car comme je l'ai dit je l'ai pas vraiment mal vécu. Mais c'est vrai que, sans m'en rendre, le fait d'être isolé et avoir moins de contact, j'avais plus de contact avec beaucoup de gens en même temps. Et du coup quand le confinement est passé et que j'ai pu ressortir, j'ai eu une sorte d'angoisse quand il y avait trop de gens, quand je suis dans la foule, je ne supporte plus. J'avais pas ça avant, j'allais à des festivals ou des concerts. Je suis sûr que c'est à cause du Corona car même si j'ai pas l'impression que ça m'a impacté psychologiquement, ça m'a isolé et du coup j'ai développé ça après le covid. Ça me fait bizarre. Un autre élément c'est qu'à force d'être isolé, ça m'a rendu casanier et j'avais même plus envie de sortir. J'avais perdu cette envie, alors qu'avant je voulais toujours sortir. Mais maintenant ça commence à aller mieux mais au début je devais me forcer à sortir car j'étais bien chez moi. J'avais oublié cette sensation de sortir, de voir des gens, ça me manquait même plus. C'était vraiment bizarre. Et voilà, c'est la dernière chose que je voulais dire (rire).

Luca : (Rire) Tu es la première personne à me parler de cela. Merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Interview 4 - Pierre

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation.

Es-tu d'accord avec ceci ?

Pierre : Je suis d'accord.

Luca : As-tu des questions ?

Pierre : Euh .. Non.

Luca : Première question, peux-tu te présenter brièvement ?

Pierre : Je pense que tu connais mon prénom (rire). J'ai 25 ans, dernière année de master. J'habite à Hannut avec mon père. Je travaille en tant qu'étudiant dans le monde du marketing et de la publicité. Et j'ai hâte d'être diplômé.

Luca : Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?

Pierre : Sans les cours, je dirai je boss 5 ou 6 jours semaine. Je pars tôt de chez moi faire mon taff, je fais beaucoup de routes. En fin de journée, je vais à la salle avant de rentrer chez moi rejoindre mon père ou ma copine.

Luca : Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ?

Pierre : Mes passe-temps moi c'est sport, sport avant tout. Bien manger, écouter beaucoup de musique. Sinon, prendre soin de moi. J'ai un petit chat.

Luca : Comment as-tu vécu la crise sanitaire de manière générale ?

Pierre : Ça m'a surtout permis de me recentrer sur les études. J'étais souvent absent des cours en présentiel, car je préfère la pratique, le concret que les études. Je trouve que les études ça ne sert à rien. Je trouve que ça a peu de valeur. Du coup je troquais les études pour travailler. Donc j'étais absent et la crise sanitaire m'a permis de me plonger vraiment dans les études. Sans ça, si pas lâcher, j'aurai pas réussi comme je suis en train de le faire.

Luca : En un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du premier confinement ?

Pierre : Plus comme un choc, je vivais ça comme l'impression que quelqu'un, quelque chose avait une emprise sur moi. Ça m'empêchait de sortir de chez moi. C'était difficile mais j'ai vite trouvé un équilibre. J'ai construit une salle de sport chez moi, des amis venaient. Je pense que sans ça, ça aurait été dur. J'ai pu me sentir accompagné pendant que d'autres ont dû se sentir fort seul.

Luca : Et en un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du second confinement ?

Pierre : J'étais moins sérieux, je respectais beaucoup beaucoup pour les restrictions. Le fait qu'on dise "oui, vous êtes libre" puis en fait non, j'en avais marre. J'avais juste envie de profiter de la vie. J'avais un sentiment de trop.

Luca : Qu'est-ce qui a changé dans ta vie comparé à avant le premier confinement ?

Pierre : Je me suis rendu compte que la liberté était importante. Une fois que le masque, le gel, ces choses ont été enlevées, je me sentais plus léger, plus libre.

Luca : Dans ton cas, as-tu souffert du confinement ?

Pierre : Moi personnellement non. Mais j'avais une belle mère à cette période là qui a perdu son papa qui a souffert. Donc moi non, mais j'ai connu des gens qui en ont souffert, d'autres qui ont souffert d'être seules.

Luca : J'aimerais savoir maintenant quelles sont les technologies que tu utilises le plus ? Quand je parle de technologie, c'est les appareils.

Pierre : Smartphone, dans tout. Je regarde pas la télé, j'écoute pas la radio. Mon ordi pour te dire qu'il date de 2006 (rire). J'ai word 2007 dessus (rire). Ordinateur donc juste pour travailler.

Luca : Quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé lors de la crise sanitaire ?

Pierre : Forcément l'ordinateur pour les cours en ligne. Mais mon téléphone c'est comme une extension de mon corps, je l'ai tout le temps avec moi. Mais d'office l'ordinateur a pris un peu plus de place dans cette période.

Luca : En général, que fais-tu lorsque tu utilises ces technologies, l'usage classique de ton téléphone ou l'ordinateur ?

Pierre : Moi l'ordinateur je ne l'utilise que pour travailler, je ne regarde pas de vidéos ou films. J'ai pas de console non plus. Sinon mon téléphone c'est réseaux sociaux, films, musique. J'ai du télécharger un petit jeu sur lequel je joue de temps en temps mais rarement.

Luca : Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

Pierre : Oui, d'office. Rien que tu vois dans la vraie vie, les gens sont matrixés par les réseaux sociaux. Moi personnellement, je sais bien que même avant d'aller dormir je dois toujours checker, voir les réseaux sociaux. Je sens que je suis un peu addict, mais je connais des personnes qui sont beaucoup plus addict. Je pense que ça m'a fait peur, une fois mon temps d'écran j'ai vu que c'était énorme et qu'Instagram prenait beaucoup de place. Et du coup avec Instagram on peut mettre une alerte quand on dépasse un certain nombre de temps. Et bien moi je l'ai mis sur 1h par jour. Et ça m'a fait réaliser que : "qu'est ce que tu fais à perdre autant de temps dessus". Du coup j'ai mis cette alerte, je continue un peu puis je me dis que ça ne peut pas prendre plus de temps que ça dans ma journée.

Luca : Qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?

Pierre : Moi c'est la salle de sport, x1000. Car moi, la salle de sport c'est pas que m'entraîner. Je connais tout le monde, c'est près de chez moi. Peu importe l'heure, je connais quelqu'un et

c'est important pour la vie sociale. Je ne planifie pas quelque chose avec quelqu'un, et je croise quelqu'un d'inattendu et ça fait du bien. Et sinon, avant j'allais boire un verre le vendredi près de chez moi le vendredi soir, beaucoup moins maintenant, mais oui à ce moment ça me manquait.

Luca : J'aimerais connaître ton rapport à la solitude ?

Pierre : Moi de base je suis quelqu'un qui aime être seul. J'aime pas trop quand il y a beaucoup de gens autour de moi, dans mon espace personnel. Sauf quand j'invite des gens bien sûr. Par exemple, je vis seul avec mon père, il travaille toute la journée et rentre à 21h. Et j'aime bien le retrouver mais passer toute une journée avec une ou plusieurs personnes chez moi, ça serait dur SI c'est pas prévu. J'aime bien être seul mais j'aime bien retrouver quand c'est prévu, même partir en voyage. Mais quand c'est chez moi, je préfère être seul.

Luca : As-tu déjà eu des périodes de sentiment de solitude ?

Pierre : Solitude où je me sens seul... (réflexion). Un petit peu, quand tu es à la fin d'une relation. C'est sûr que d'un jour à l'autre tu te sens seul mais quand il y a la famille autour pour t'épauler, ce sentiment s'estompe plus vite.

Luca : Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?

Pierre : Euh... Déjà moi j'ai 2 meilleurs amis, on parle vraiment toute la journée sur chaque réseau, on s'envoie des vidéos, messages. C'est mon premier cercle. Mon deuxième cercle j'aime bien quand je vois des personnes mettre des stories, je réagis, on parle ensemble. C'est vraiment le point de vue en ligne. Sinon hors le côté en ligne, j'aime bien planifier des choses au moins 1x par semaine avec des potes. J'ai plein de groupes avec plein de potes différents, que ce soit pour boire un verre, faire du paddle ou aller à la salle. Donc j'ai pas de souci à me faire, je suis bien entouré et ce sentiment de solitude n'est pas hyper présent.

Luca : Et toi, lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

Pierre : Oui c'est sûr hein. Car moi quand je bosse en tant qu'étudiant j'ai pas le temps de regarder les réseaux mais quand je suis à la maison et que j'ai rien à faire, je suis attiré par mon

téléphone, les réseaux sociaux. Et lors de la crise sanitaire, vu que mes jobs étaient annulés ou presque, c'est vrai que les réseaux et mon téléphone ont pris beaucoup de place.

Luca : Et toi, penses-tu que cela t'a impacté ?

Pierre : En fait j'avais une play, une console avant. A force de jouer, je ne jouais pas énormément la journée, juste jouer 1h 1h30 par jour ça me rendait un peu gris, j'étais plus nerveux. Et les réseaux, à force d'être le nez dans l'écran, j'ai ressenti cette sensation là. D'ailleurs c'est pour ça que j'ai vendu ma play. J'étais à fleur de peau, je m'en suis débarrassé. Et c'est pour ça aussi que j'ai mis l'alarme sur insta. Même si tu te marre des fois, je me rends compte que mon humeur devient grisade.

Luca : Et du coup toi, selon toi, quelles sont tes motivations à utiliser ton téléphone ?

Pierre : Ça dépend, je dirai déjà pour passer le temps. Parfois tu reçois un message, puis tu réponds et sans savoir tu switch sur Insta alors qu'à la base t'étais pas dessus. Je me rends compte que, euh... Je me fait vite attraper par le contenu du réseau social.

Luca : Au début de notre échange tu m'as dit que t'écoutes beaucoup de musique, c'est quoi tes motivations derrière cela ?

Pierre : Tous les ans, tu as un récap annuel avec Spotify des heures d'écoutes. Et moi j'ai vu que j'étais à plus de 70 000 minutes par an. Ce qui représente au moins 2h par jour sur toute l'année. Et en fait, je fais beaucoup de routes et je reste beaucoup de temps à la salle et je sais pas m'entraîner sans musique. Même les trajets, c'est toujours plus cool de s'ambiancer avec de la musique. Même dans ma douche, je mets le baffle pour m'ambiancer.

Luca : Est-ce que ça t'arrive d'écouter de la musique pour t'évader ?

Pierre : Mettre mes écouteurs et m'évader, non. Par contre quand j'ai un long trajet, ça m'arrive de mettre une longue playlist bien chill bien mélancolique, oui je m'évade. Sinon mettre mes écouteurs et me plonger les yeux fermés dans mon lit, ça non.

Luca : Comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ?

Pierre : Comme je t'expliquais, j'ai pris une prise de conscience. Et même j'ai retiré les notifications, car comme j'ai expliqué quand tu parles à quelqu'un t'es vite appeler par le contenu. Et justement ça m'évite. Je prends mon tél beaucoup moins. Il y a aussi un truc sur le téléphone c'est que tu peux voir combien de fois tu as allumé ton téléphone, juste le sortir et check l'écran. Je trouve que mon chiffre est affolant. Et je pense que les messages ça fait en sorte que tu restes de plus en plus sur ton téléphone. Donc pour Insta et Snapchat c'est ce que j'ai fait au moins je n'attends plus de notifications. J'ai laissé Messenger pour le boulot ou la famille afin d'éviter de rater un message important.

Luca : Quand je vois ton utilisation de la technologie, elle se fait au travers d'internet. Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?

Pierre: Oui, c'est sûr. Pour mon taff déjà c'est via une application, je dois "pointer" quand je vais au dépôt, prendre des photos etc. Donc rien que pour ça c'est important. Et sinon, Messenger, LinkedIn c'est important niveau pro. Les mails aussi. C'est omniprésent aujourd'hui. Ça fait partie de notre vie maintenant.

Luca : Est-ce que tu penses que ton humeur influence cette consommation ?

Pierre : Euh ... Mon humeur ... Ouais. Je ne sais pas si c'est mon humeur mais c'est mon activité. Pareil si je suis avec des gens, j'utilise moins mon téléphone. C'est plus mon occupation que mon humeur.

4.3. Lien entre la technologie et l'isolement social / solitude

Luca : Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? Plus qu'en temps normal.

Pierre : Moi c'est avant d'aller dormir vu que je suis souvent occupé la journée. Je regarde vite fait les réseaux, puis je me mets une vidéo YouTube. Souvent ce que je fais, surtout en période d'examen car j'arrive pas à dormir, je me mets une vidéo de culture générale juste pour m'endormir.

Luca : Est-ce que le fait d'être chez toi isolé socialement augmente ton utilisation de la technologie ?

Pierre : Oui quand je suis seul chez moi j'abuse. J'abuse, mais j'ai rien d'autre à faire. Et j'ai quand même un emploi du temps très chargé, donc quand je suis seul chez moi je m'ennuie très très vite. Mon téléphone ça m'aide à m'occuper, même si ce n'est pas une super occupation mais ça m'occupe l'esprit. Sinon je ne fais rien et je pète un câble.

Luca : Et toi, est-ce que tu as senti une augmentation de ton utilisation de la technologie lors de tes périodes de sentiment de solitude ?

Pierre : En période de solitude ... Non, je n'utilise pas plus mon téléphone.

Luca : Quand tu prends du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ?

Pierre : Comme je t'avais dit, de base je bouge beaucoup mais là j'étais chez moi, y avait plus de contenu sur les réseaux, donc ça a augmenté ma consommation durant cette période. Mais maintenant c'est revenu à la normal je dirais. J'ai pas gardé une "addiction".

Luca : Pour conclure, penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Pierre : Franchement non, c'était sympa.

Luca : Y-a-t-il quelque chose que tu aimerais me dire ?

Pierre : Courage pour la suite de ton mémoire.

Luca : (Rire). Merci et merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Interview 5 - Towfik

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

Towfik : Oui bien sûr.

Luca : As-tu des questions ?

Towfik : Non.

Luca : Peux-tu te présenter brièvement ?

Towfik : Je m'appelle Towfik, je suis universitaire. Je travaille par ci, par là dans un restaurant pas loin de chez moi. Un étudiant normal. J'étudie la psychologie et j'ai 26 ans.

Luca : Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?

Towfik : Je vais te prendre une semaine simple avec les cours. Je travaille, si je peux aller à l'école je vais à l'école. Généralement j'arrête de travailler à l'approche du blocus, j'étudie à fond et je passe les examens. Ensuite je recommence, je vais un peu au nord de la Belgique voir ma copine. Un peu travail, un peu école, un peu famille.

Luca : Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ?

Towfik : Ça a changé avec l'âge mais maintenant j'aime regarder tous les trucs intéressants, j'aime bien me documenter, m'informer sur ce qui se passe dans le monde. Trouver des opportunités. La vérité c'est que j'ai laissé mes hobbies de côté pour m'avancer dans ma vie

future. Je préfère laisser mes hobbies pour plus tard, après 30 ans. Donc j'ai plus trop d'hobbies en ce moment.

Luca : Comment as-tu vécu la crise sanitaire de manière générale ?

Towfik : Au début je ne me rendais pas compte de l'impact que ça avait sur moi. J'étais content, les examens étaient distanciels. J'étais content des cours en visio, je ne devais plus aller à l'école. Mais après il y a eu des impacts sur le moral.

Luca : Et toi, en un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du premier confinement ?

Towfik : Le confinement s'est bien passé, on sortait un peu voir des amis. Le premier confinement j'ai vu ça comme un petit temps de repos.

Luca : En un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du second confinement ?

Towfik : J'en avais un peu plus marre, j'avais besoin de voyager, j'avais ces contraintes. C'était plus compliqué.

Luca : Qu'est-ce qui a changé dans ta vie comparé à avant le premier confinement ?

Towfik : C'est surtout mon rapport avec les gens. Avant la crise sanitaire j'étais un peu plus joviale, j'avais des contacts plus facilement. Maintenant c'est un peu plus compliqué, j'ai pris cette habitude de ne plus rien faire.

Luca : Dans ton cas, as-tu souffert du confinement ?

Towfik : Je pense qu'on ne s'en rend pas compte. Mais c'est plus psychologiquement qu'on a tous souffert. Moi je pense que les conséquences de cela on les aura dans quelques années. Mais je ressens les confinements. On peut même regarder le business des livraisons qui a explosé.

Luca : Penses-tu que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

Towfik : Les gens je ne sais pas, je peux parler de moi. Mais c'est sûr que des personnes ont dû souffrir.

Luca : Quelles sont les technologies que tu utilises le plus ? Quand je parle de technologie, c'est les appareils.

Towfik : Mon téléphone. Et je sais que pendant le confinement je l'utilisais tout le temps. Avec le temps d'écran d'Iphone ça m'affichait que je passais dès 15h, 16h dessus.

Luca : Quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé lors de la crise sanitaire ?

Towfik : Le téléphone. Le pc uniquement en période d'examens.

Luca : En général, que fais-tu lorsque tu utilises téléphone, ton usage classique ?

Towfik : Je vais légèrement sur les réseaux, de temps en temps. Ils nous donnent ce qu'on apprécie avec l'algorithme du coup je reste un peu. Sinon je vais sur des réseaux comme Marketplace voir des offres. Ensuite pour parler, échanger.

Luca : Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

Towfik : Je pense que oui. Moi je me suis rendu compte de ça car un jour pendant la période de la crise quand c'était le ramadan, j'ai passé 21h d'affilés sur mon téléphone. Le lendemain j'ai eu un déclic et je me suis dit que je devais arrêter et diminuer mon temps sur le téléphone. A l'heure actuelle il est de 3h. Mais je me suis rendu compte que j'étais addict, pas du téléphone en soit mais des réseaux, ce qui avait à l'intérieur. Personnellement j'étais addict.

Luca : Qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?

Towfik : Honnêtement c'était de souffler un peu car la vie est compliquée. Juste pouvoir sortir, ambiance festive avec des amis, ça m'a manqué. Mais maintenant j'ai remarqué un changement après la crise, c'était bizarre quand je sortais avec des amis. Ce côté naturel n'était plus là, on se forçait. C'était un peu bizarre.

Luca : Quel est ton rapport à la solitude ?

Towfik : Moi la solitude en soit, j'avais la famille à la maison, puis je pouvais voir plein d'amis etc. Maintenant, à part ma famille, ma copine, quelques amis, je ne vois plus personne. Et pour être franc, je n'en ressens plus le besoin. Pour sortir, je dois vraiment faire un effort.

Luca : As-tu déjà eu des périodes de sentiment de solitude ?

Towfik : Je ne vais pas te mentir mais pendant le covid, je me suis senti seul. Même avec la famille autour, j'avais le temps de me remettre en question, prendre du recul sur la société et me rendre compte qu'on est tout seul et on meurt seul. Je me suis rendu compte de ça, ça a eu un impact sur moi. J'ai eu une période de solitude, ça m'a pas causé du tort en tant que tel.

Luca : Combien de temps cela a-t-il duré ?

Towfik : Toute la crise sanitaire et un peu après. La ça s'estompe un peu. A l'heure actuelle c'est un peu le cas mais je pense que ça va se faire sur plusieurs années. Le covid c'est toujours dans la tête, d'ailleurs anecdote récemment je suis sorti de ma voiture mettre l'essence je suis sorti sans masque et je me suis dit "oh mon masque" mais en fait, il n'y a plus le port du masque obligatoire. Ça reste trop dans la tête.

Luca : Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?

Towfik : Famille proche, quelques amis, ma copine. C'est tout. Et les collègues du travail.

Luca : Que fais-tu pour rester en contact avec le monde extérieur, tes proches ? Et même question mais en période d'isolement, qu'as tu fait ?

Towfik : Pendant le covid les réseaux. Sinon parfois on contournait la loi on se voyait en extérieur isolé. Et aujourd'hui toujours les réseaux.

Luca : Tout à l'heure tu évoquais que tu étais resté 21h sur ton téléphone et que tu as eu un déclic mais toi du coup, lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

Towfik : Trop, trop. Je passais du temps sur mon téléphone, je ne m'en rendais pas compte. Mais il n'y avait rien d'autre à faire à part le sport. J'ai vite compris qu'après avoir passé 21h dessus à slider, slider sur Instagram, il y a toujours du contenu et t'es addict. Je me suis rendu compte de ça.

Luca : Penses-tu que cela t'a impacté ?

Towfik : Ça m'a vraiment impacté. Je me suis rendu compte que je perdais du temps à ne rien faire. Et maintenant je m'oblige à regarder des trucs intéressants, à l'heure actuelle je sais que le temps que je passais m'aidait ni à gagner de l'argent, ni à m'instruire. Je suivais des gens faire des imbéciles. Je perdais mon temps sur les réseaux. C'était surconsommation, tout le temps, tout le temps.

Luca : Même si tu l'as évoqué mais est-ce que cette surutilisation, cette manière d'utiliser la technologie, a changé aujourd'hui ou cela persiste ?

Towfik : Ça a bien changé. J'ai arrêté ça. Je suis passé de 16h, 17h sur mon téléphone à 4h. Mais ça veut rien dire, car je parle juste par sms ou j'écoute de la musique et ça utilise du temps d'écran. Mais moi je sais que je passe bien moins de temps sur le téléphone.

Luca : Selon toi, quelles sont tes motivations derrière ton utilisation du téléphone ?

Towfik : Motivation financière. Plateforme de trading, mon téléphone peut rester allumer la journée mais cette fois c'est pas pour perdre du temps mais en gagner.

Luca : Comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ?
= dernière question

Towfik : Avant elle servait à rien, maintenant elle est utile. Quand je vais sur les réseaux maintenant c'est rare et du coup ça me divertit. C'est un bon divertissement, pas à haute dose.

Luc : Quand je vois ton utilisation de la technologie, elle se fait au travers d'internet. Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?

Towfik : On est en 2022, il y a internet et internet. Quand j'y vais, je vais sur Google, moi je trouve important internet. Si on perd notre temps sur les réseaux ça me dérange. La perte de temps sur les réseaux j'aime pas. Mais internet c'est important, quand on va au boulot il faut internet, le gps avec le téléphone il faut internet, quand on veut chercher un mot il y a internet. Si j'ai une vidéo en ligne pour les cours et bien il y a internet. Moi je parle de l'usage.

Luca : Donc ton utilisation, est-ce que tu utilises ton téléphone pour t'évader par exemple ?

Towfik : Moi je ne vais pas utiliser les réseaux pour m'évader par exemple.

Luca : Est-ce que tu penses que ton humeur influence cette consommation ?

Towfik : Un peu quand même car par exemple avec la musique, je vais l'écouter selon l'humeur. Si je suis énervé, de bonne humeur. Parfois j'ai un mood un peu triste, je veux me déconnecter donc j'écoute un artiste particulier. Parfois je suis blasé de la vie, j'ai plus envie de parler à personne, je supprime mes réseaux, j'ai envie de garder personne. Quand je suis blasé, je coupe tout. Donc ça vient baisser ma consommation.

Luca : Et à l'inverse, l'humeur, le mood qui vient augmenter ton utilisation ?

Towfik : Quand je suis heureux, que je vais bien. Quand je vais travailler et que tout va bien j'ai envie de poster des choses sur les réseaux, écouter des musiques joyeuses.

Luca : Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? Plus qu'en temps normal.

Towfik : Honnêtement c'est plus en hiver ou quand il fait mauvais. Dans un mauvais mood, je ne veux pas utiliser les réseaux. Donc quand je vais bien, je l'utilise davantage.

Luca : Et toi, augmentes-tu ton utilisation de la technologie lorsque tu es isolé socialement ?

Towfik : Mmh (réflexion). Honnêtement aujourd'hui non. Par contre pendant le covid oui je sais que j'avais que ça à faire. Mais aujourd'hui ça a changé, si je suis à la maison isolé j'aurai plus cette envie. Je sais que si je prends c'est pour écouter de la musique, répondre à un message, le trading, Marketplace. C'est toujours planifié, je ne vais pas me dire "oh aujourd'hui je vais passer du temps sur les réseaux". Maintenant, j'ai mes habitudes.

Luca : Est-ce que tu as senti une augmentation de ton utilisation de la technologie lors de tes périodes de sentiment de solitude ?

Towfik : Non car justement des fois je veux juste tout déconnecter et être seul.

Luca : Dernière question avant la conclusion Quand tu prends du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ?

Towfik : Mon utilisation, je peux te faire une conclusion de ce que je t'ai dit mais avant mon utilisation du téléphone était constante mais je ne m'en rendais pas compte. Ensuite elle s'est accentuée, elle a triplé voir quadruplé mais je m'en rendais pas compte. Puis j'ai eu un déclic et je me suis dit que ça n'allait pas donc j'ai diminué et je veux faire des choses utiles lorsque j'utilise la technologie. Et je vois ma famille, certaines personnes perdent du temps sur leur téléphone, je leur dit mais ils veulent juste s'évader pour se déconnecter du quotidien qui peut être difficile.

Luca : Pour conclure, penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Towfik : Non moi je pense qu'on a fait le tour, ça m'a permis de te dire tout ce que je pensais.

Luca : Magnifique. Merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Interview 6 - Quentin

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

Quentin : Yes bien sûr.

Luca : Peux-tu te présenter brièvement ?

Quentin : Yep donc je m'appelle Quentin je suis un étudiant en première année d'un master à l'université de Namur. Et du coup j'ai 23 ans.

Luca : Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?

Quentin : Je vais prendre une semaine de cours mais cette année j'avais 3 jours/semaine de cours donc j'y allais vers 8h, je prenais le bus pour y aller, 8-17h. J'avais 2 jours off, en rentrant j'avais mes activités classique car je fais du foot donc j'ai mes entraînements 2 fois semaine et le week end c'est un peu plus chill comme profiter avec la famille et le dimanche c'est exclusivement le match de foot.

Luca : Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ?

Quentin : Du coup le foot, ça prend de la place. Ici ça fait quelques mois que j'ai repris le tennis. Sinon en général j'aime bien les jeux vidéos, je passe pas mal de temps sur les jeux en ligne sur pc, ps4.

Luca : Comment as-tu vécu la crise sanitaire de manière générale ?

Quentin : Bah au début, ça va paraître bizarre ce que je vais te dire mais j'étais content je me suis dit que j'allais être chill chez moi à jouer en ligne avec des potes. C'est vrai que quand ça a duré c'était un peu bizarre. Malgré que j'avais plus de temps pour moi, pour jouer, j'avais envie de récupérer mes habitudes.

Luca : En un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du premier confinement ? et juste après je te poserai la même question mais avec le second confinement.

Quentin : Ouais. C'est intéressant d'ailleurs. Du coup le premier confinement je me suis dit que c'était chiant, je pouvais pas trop voir mes potes, ma copine mais je me suis dit : "Voilà, ça va pas durer longtemps", donc je vais pas dire que c'était positif mais je n'avais pas un sentiment de tristesse ou quoi. Et par contre le second confinement je me suis dit qu'on avait récupéré un peu de liberté et c'était parti. Donc même si j'avais plus de temps, ça me pesait mentalement car je pouvais moins voir de gens, plus faire mon sport. Donc le deuxième plus lourd.

Luca : Qu'est-ce qui a changé dans ta vie comparé à avant le premier confinement ?

Quentin : Je vais te parler des cours car je ne travaille pas mais concernant les cours théoriques, je trouve que si j'ai la possibilité d'y assister en ligne, je le fais. Je préfère les regarder de chez moi plutôt que de me déplacer. Mais c'est sûr que les TP c'est différent. Mais c'est vrai que je passe plus de temps maintenant dehors que sur ma play, comparé à avant. Car je me dis que j'en ai assez profité lors des confinements donc maintenant je vois des gens, je sors.

Luca : Dans ton cas, as-tu souffert du confinement ?

Quentin : Le premier non vraiment pas, mais le second un peu plus mais pas au point d'en faire une dépression.

Luca : Penses-tu que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

Quentin : C'est sûr et certain. Dans mon cadre à moi, je me mets à la place des gens en erasmus et qui sont venus lors de la crise, ils n'ont pas pu profiter des soirées pour s'intégrer. Et même des citoyens belge ont pu se sentir isolés.

Luca : Quelles sont les technologies que tu utilises le plus ? Quand je parle de technologie, c'est les appareils.

Quentin : En vrai classique, la télé pas du tout. Mon pc, pc fixe pc portable. Mon téléphone et ma console de temps en temps, mais moins qu'avant car je joue plus sur le pc.

Luca : Quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé lors de la crise sanitaire ?

Quentin : En vrai mon téléphone n'était quasi pas car j'étais chez moi mais vraiment mon pc. D'ailleurs j'ai acheté un nouveau pc car il m'en fallait un fixe vu que j'étais toujours dessus. Je l'utilisais au moins 10h de la journée.

Luca : En général, que fais-tu lorsque tu utilises ces technologies, ton usage classique ?

Quentin : Sur mon téléphone c'est lambda c'est juste pour appeler, faire des messages, un peu réseaux sociaux. Mon pc c'est pour l'école, appel en ligne et pour jouer avec mes amis. On se connecte sur Discord et on joue.

Luca : Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

Quentin : Je pense oui. De mon point de vue à moi et de comment je le sens. Je te donne un exemple mais si tu n'as pas internet pendant 1 ou 2 journées, je suis un peu perdu. Pendant une semaine, si je n'ai pas école ou quoi je sais pas quoi faire à part du sport. Donc moi en tout cas je me sens dépendant à la technologie, et encore plus depuis les confinements car j'y ai passé tellement d'heures que je ne pourrai plus ne pas utiliser du jour au lendemain, de passer à 0.

Luca : Au niveau de quelle technologie ?

Quentin : Mon pc avec les jeux principalement.

Luca : Qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?

Quentin : Surtout lors du second confinement c'était voir des amis, passer des journées ensemble. Le contact direct avec les gens.

Luca : Quel est ton rapport à la solitude ?

Quentin : Entre guillemet je ne me suis jamais posé la question. Je vis chez mes parents, je ne me sens pas seul, j'ai des amis. Mais c'est vrai que le second confinement, quand tu vois que les mêmes de la famille ça te fait bizarre de ne voir qu'eux et plus personne.

Luca : Même si tu t'es jamais posé la question mais toi, as-tu déjà eu des périodes de sentiment de solitude ?

Quentin : Ouais mais plus sentiment affectif, entre guillemet. Je parle plus trop aux gens, par exemple pendant le blocus etc. Généralement je ne parle pas aux gens, j'ai ce sentiment.

Luca : As-tu peur de ressentir cela ?

Quentin : En vrai, pas vraiment. Je suis quelqu'un plutôt solitaire, je peux passer 1 mois 1 mois et demi à parler à personne en blocus donc ça me fait bizarre mais je suis pas mal par rapport à ça. Ça ne me dérange pas vraiment, je peux très bien me promener seul.

Luca :Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?

Quentin : En vrai je suis quand même quelqu'un d'assez réservé. Je ne vais pas dire timide, mais quand je commence à parler et qu'il y a du feeling je peux parler. J'ai pas difficile mais pas facile non plus à m'intégrer.

Luca : Ici j'ai un peu une double question: que fais-tu pour rester en contact avec le monde extérieur, tes proches ? Et même question mais en période d'isolement, qu'as tu fait ?

Quentin : Avec mes proches, je vois assez souvent mon petit groupe d'amis. On fait des sorties. Et c'est vrai qu'en confinement, mon petit groupe d'amis je joue avec eux aux jeux donc j'avais

toujours des contacts mais c'est vrai que d'autres amis à part des messages de temps en temps, pas grand chose.

Luca : Lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

Quentin : Je pense. Juste on peut voir les plateformes de streaming qui ont explosé, des jeux ont explosé, Netflix, les chiffres ont augmenté donc d'office il y a eu cette surutilisation.

Luca : Et toi justement, tu m'as expliqué que tu étais toujours devant un écran, tes jeux. Est-ce que tu penses que dans cette période là, avoir été tellement sur tes jeux, sur les écrans, tu penses que ça t'as impacté ?

Quentin : Je pense que oui. J'étais dans un cercle vicieux. Je me levais, je me couchais plus tard, je jouais plus la nuit. Je me levais tard, j'avais pas de routine de travail et mon rythme de vie a été biaisé ainsi que ma productivité. Avec l'école j'ai ressenti au premier quadri que j'étais en décrochage. Cela a eu un impact sur ma vie scolaire déjà.

Luca : Est-ce que cette surutilisation a changé aujourd'hui ou cela persiste ?

Quentin : Je me suis rendu compte que pendant le confinement j'utilisais beaucoup trop ça, j'étais accroc quasi. J'avais toujours besoin d'un téléphone, mon pc. Et maintenant j'essaye de profiter à l'extérieur. Mais j'ai pas totalement arrêté non plus, le soir ça m'arrive de jouer 1 ou 2 heures mais j'ai diminué.

Luca : Et toi, quelles sont tes motivations à utiliser ton téléphone, jouer aux jeux ?

Quentin : Oui c'est vrai, c'est une bonne question... (réflexion). Hum, en vrai je pense que c'est un peu une habitude et je vois ça comme un plaisir. Quand je joue aux jeux ou que je passe mon temps sur les réseaux c'est durant mon temps libre, c'est un passe temps.

Luca : Comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ?

Quentin : En vrai, avant j'utilisais quand même pas mal. Je le voyais avec mon temps d'utilisation des écrans. Pendant le confinement ça a doublé je crois. Maintenant j'ai diminué comparé à avant. Maintenant j'ai plus d'activité dans la vraie vie.

Luca : Quand je vois ton utilisation de la technologie, elle se fait au travers d'internet. Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?

Quentin : Oui, clairement, clairement clairement. Si j'ai pas internet pendant quelques jours c'est compliqué, je sais pas quoi faire. Sur une échelle de 1 à 10 je dois peut-être être à 7 et demi, 10.

Luca : Est-ce que tu penses que ton humeur influence cette consommation ?

Quentin : Pas spécialement je crois. Je vais te donner un exemple, c'est peut-être bateau je sais pas si tu le garderas mais quand tu joues ou que ton internet bug, ça va jouer sur mon humeur, ça m'impacte. Quand je joue à un jeu, avoir une mauvaise connexion ça m'impacte.

Luca : Justement ma question c'est plutôt si ton humeur peut venir influencer la manière dont tu vas utiliser internet.

Quentin : Ah oui, dans l'autre sens, ça je ne crois pas.

Luca : Je te connais, je sais que tu écoutes pas mal la musique...

Quentin : Là tu as clairement raison, je l'avais pas pensé dans ce sens là. Mais oui quand je suis stressé, quand je dois être concentré ça vient influencer ma consommation de la musique. Je vais plus essayer de m'évader dans la technologie au niveau de la musique, ou jouer à un jeu vidéo ou regarder un film sur Netflix. Mon humeur peut influencer cela, tu as raison.

Luca : Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? Plus qu'en temps normal.

Quentin : D'office quand je suis en période d'examens et tout ça car j'étudie toujours avec de la musique. J'utilise beaucoup beaucoup et du coup indirectement les écrans. Et c'est vrai que

pendant les vacances d'été je suis moins consommateur des technologies car je travaille, je sors avec des amis.

Luca : Augmentes-tu ton utilisation de la technologie lorsque tu es isolé socialement ?

Quentin : Oui oui oui clairement. Quand je suis plusieurs jours chez moi et que j'ai rien à faire, j'utilise d'office la technologie pour me divertir, passer le temps.

Luca : Quand tu prends du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ?

Quentin : Ouf (réflexion). Ça a un peu influencé mais je me suis juste rendu compte que j'étais isolé même si j'étais toujours avec des potes dans les conversations de jeux. Je me suis dit qu'il fallait que je me détache de ça. Dans ma vision la technologie, les réseaux, c'est fait pour ne plus être isolé etc mais moi je trouve que ça renforce l'isolement. Si tu fais pas des activités socialement en dehors de ça, tu t'isoles et ce n'est pas bon. Il y a comme un contraste, et ça m'a fait prendre conscience.

Luca : Pour conclure, penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Quentin : Laisse moi réfléchir un peu ... Non, je ne pense pas.

Luca : Y-a-t-il quelque chose que tu aimerais me dire ?

Quentin : Ah si, j'ai remarqué quelque chose c'est que maintenant j'ai toujours besoin d'avoir quelque chose dans les oreilles, avoir de la musique en fond. Par exemple, si je regarde quelque chose en muet juste pour l'image, si je lis quelque chose, il me faut de la musique derrière. Si j'utilise mon téléphone avec Twitch par exemple, il me faut un autre son en fond. Et j'ai remarqué que depuis le covid, j'ai toujours besoin d'interaction avec quelque chose. J'ai besoin de soit regarder mon téléphone, toucher mon téléphone etc. J'ai du mal à rien faire, j'ai toujours besoin d'un contact ou d'un son. Avant j'avais pas ça, je dirai pas que ça me dérange mais c'est un réflexe que j'ai attrapé, une habitude.

Luca : Je vois, c'est intéressant personne n'en avait parlé. Merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Interview 7 - George

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Luca : Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

George : Oui.

Luca : As-tu des questions ?

George : Non.

Luca : Peux-tu te présenter brièvement ?

George : Moi c'est George, j'ai 26 ans. Je travaille dans la banque nationale dans le département statistique. J'aime le football, je joue au foot et le sport en général.

Luca : Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?

George : Je me lève entre 5h et 5h et demi, je me prépare et je vais au bureau. C'est à Bruxelles donc j'arrive vers 8h. Je fais ma journée, c'est des trajets en train ou en voiture donc c'est assez long. Je rentre chez moi vers 18h30. Je me pose dans le salon, je regarde la télé. Si y a entraînement, directement je vais au foot. C'est ma routine quand je vais au boulot.

Luca : Comment as-tu vécu la crise sanitaire de manière générale ?

George : Franchement, ça m'a pas trop dérangé. On restait chez soi, on était en télétravail donc j'évitais les trajets. Je pouvais me balader, les routes c'était calme. Il y avait beaucoup moins de pression dans mon quotidien. Ce qui était dommage, c'est tout ce qui était sorti, voyage.

Luca : As-tu eu la même expérience avec le second confinement ?

George : Beaucoup moins car on s'était habitués au second confinement. Les gens en avaient marre et ont moins respecté ce confinement.

Luca : Qu'est-ce qui a changé dans ta vie comparé à avant le premier confinement ?

George : Euh... (réflexion). Je ne sais pas. On va dire qu'il y en a eu un, j'aimais bien avant les restos, voyager, mais sans plus. Mais je ne sais pas pourquoi à cette période-ci, donc maintenant, j'ai vraiment envie de me faire plaisir, voyager et tout. Car j'ai eu toute cette période où je n'ai rien pu faire. Je pense que je veux rattraper le temps perdu.

Luca : Dans ton cas, as-tu souffert du confinement ?

George : Pas vraiment du coup.

Luca : Quelles sont les technologies que tu utilises le plus ? Quand je parle de technologie, c'est les appareils.

George : Mon téléphone, mes écouteurs, mon ordi pour le travail. J'ai aussi un bracelet connecté.

Luca : Quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé lors de la crise sanitaire ?

George : J'avais plus ou moins la même utilisation. La différence c'est qu'en télétravail j'utilise plus mon téléphone la journée que quand je suis au bureau par exemple. Sinon c'est toujours les mêmes appareils. Et du coup les écouteurs.

Luca : En général, que fais-tu lorsque tu utilises ces technologies, ton usage classique ?

George : Les écouteurs c'est pour les trajets souvent. J'écoute des musiques, des podcasts. L'ordi c'est presque que pour le travail. J'ai un ordi perso mais j'y vais pratiquement plus. Sinon mon téléphone c'est réseaux sociaux, les app de musiques, app bancaires. Mais plus les réseaux. Et aussi les app d'infos, les journaux. Les deux derniers c'est le plus.

Luca : Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

George : Oui vraiment. On est une génération connectée, et des personnes ne peuvent pas se passer de leur téléphone, ça les rendrait malade. Du coup oui.

Luca : Qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?

George : Clairement les restos et les voyages. Aussi voir des amis quand même. Car les appels vidéos on était limité, c'était pas pareil.

Luca : Quel est ton rapport à la solitude ?

George : En général, j'ai du mal avec les gens qui une fois qu'ils se sentent* seuls, qui trouvent que leur vie n'a pas de sens, qui le prennent du mauvais côté. J'ai beaucoup de mal à comprendre. Car moi, dans ma façon de penser, quand je me trouve seul de 1 ce n'est pas un problème, j'utilise ces moments là pour travailler sur moi, j'écoute de la musique, ou je ne fais rien du tout. Ca m'est déjà arrivé brièvement d'être seul mais pas 24 sur 24 pendant plusieurs jours. Mais je peux rester seul pendant une période sans voir ma famille ou quoi, je fais autre chose pour m'occuper. Je trouve qu'on réfléchit plus quand on est seul. Mais je n'ai jamais eu ce sentiment de solitude.

Luca : Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?

George : Je suis quelqu'un de sociable, j'ai des bonnes relations. J'ai un groupe d'amis, j'ai ma copine. Je suis proche de ma famille.

Luca : Que fais-tu pour rester en contact avec le monde extérieur, tes proches ? Et même question mais en période d'isolement, qu'as tu fait ?

George : Messages, appels et je vais directement les voir. Ça n'a pas trop changé pendant le covid car je voyais toujours ma famille proche, on faisait juste un peu plus attention.

Luca : Lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

George : Oui, oui. On ne se le dit pas car on est dans la routine mais la vérité c'est oui. On passait nos journées sur ça : la télé, l'ordi ou le téléphone. On y passait des journées entières. Même si je pouvais courir, me balader, on finit toujours par se connecter. Et pour être franc même avant le covid, on était très connecté.

Luca : Penses-tu que cela t'a impacté cette surutilisation ?

George : Je crois pas car j'utilisais ça beaucoup avant. Mais si je peux te donner un exemple, avant j'avais pas Tik Tok. Et j'ai créé un compte pendant le confinement et maintenant c'est un réseau que je sur-utilise. C'est abusé. Du coup l'impact s'est fait sur une application, je suis trop connecté dessus.

Luca : Selon toi, quelles sont tes motivations à utiliser ces technologies ?

George : Le téléphone c'est plus pour les réseaux mais je dirai que c'est surtout pour passer le temps. Donc soit pour passer le temps, soit pour avoir des infos donc une motivation de me tenir informé. Facebook juste pour communiquer avec ma famille. Et puis y a Tik Tok c'est le pire de tous, c'est la tentation. Je me PERDS dans ce réseau là puis avec du recul tu regrettes. Mais c'est une motivation de divertissement.

Luca : Quand tu évoquais le fait d'être seul tu disais que t'écoutais de la musique, du coup toi tu as une motivation derrière cette écoute de la musique ?

George : Souvent c'est pour passer le temps mais ça peut aussi dépendre de l'humeur. Quand je vais au travail d'office, il me faut de la musique dans la voiture ou dans les oreilles. Ça m'accompagne. Mais mon humeur va jouer sur le type de musique.

Luca : Comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ?
= dernière question

George : Honnêtement elle n'a pas changé, juste j'ai Tik Tok (rire). Et du coup je dirai que j'utilise plus la technologie à cause de ça.

Luca : Quand je vois ton utilisation de la technologie, elle se fait au travers d'internet. Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?

George : Je pense, je pense. Malgré moi, je te dirai que oui. Après c'est sur que si j'ai pas d'internet 1 mois je peux en souffrir, donc dans ce sens je dirai que je suis dépendant.

Luca : Est-ce que tu penses que ton humeur influence cette consommation ?

George : Oui, oui.

Luca : Tu as des humeurs qui viennent augmenter ou diminuer la consommation ?

George : Oui mais te dire lesquels je sais pas si je saurai. Quand je pense trop à quelque chose, je voudrai aller vérifier du coup ça augmente. Quand je suis seul chez moi, ça augmente. Mais sinon je ne sais pas te dire les humeurs.

Luca : Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? Plus qu'en temps normal.

George : Écoute, je dirai justement quand je suis seul chez moi, quand je suis tout seul. Le week end c'est vrai que j'utilise plus aussi. Donc quand je suis seul, clairement.

Luca : Augmentes-tu ton utilisation de la technologie lorsque tu es isolé socialement chez toi ?

George : Comme je vis avec ma copine, si elle est là ce n'est pas le cas. Mais si elle n'est pas là, oui.

Luca : Quand tu prends du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ?

George : Et bien écoute, avec mes amis on s'appelle plus. On envoie plus de messages, d'audios, de vidéos. Plus qu'avant. C'est vraiment l'influence principale.

Luca : Pour conclure, penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

George : Non franchement, top, bien. Si je repense à un truc, je te dirai.

Luca : Magnifique. Merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Interview 8 - Maxence

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

Maxence : Évidemment.

Luca : As-tu des questions ?

Maxence : Non. Juste merci d'avoir pensé à moi.

Luca : Merci à toi d'avoir accepté.

Luca : Ma première question est : peux-tu te présenter brièvement ?

Maxence : Je m'appelle Maxence, j'ai 25 ans. Je suis agent de gardiennage et je vis seul avec mon frère et ma copine dans un appartement que je loue actuellement à Charleroi.

Luca : Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?

Maxence : Comme je travaille dans le gardiennage mes horaires varient beaucoup, donc je n'ai pas d'horaires fixes. Je peux pas directement prévoir ma semaine. Donc une semaine classique je fais entre 60 et 70 heures de taff. Je travaille à la commission européenne je fais 6-18h.

Luca : Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ?

Maxence : Sortir avec des potes, la lecture et essentiellement les séries.

Luca : Comment as-tu vécu la crise sanitaire de manière générale ?

Maxence : Je vais dire bien, dans l'ensemble car ça m'a permis de passer du temps avec ma mère, beaucoup beaucoup de temps. Et profiter des choses simples. J'ai l'impression que je suis moins superficielle qu'avant. L'avoir, le paraître à moins d'importance pour moi. Le regard des gens n'a plus aucune importance. J'étais beaucoup porté sur moi et bien j'ai pu me concentrer sur moi-même et me re-concentrer sur les choses essentielles de la vie.

Luca : As-tu ressenti une différence dans ton expérience du premier confinement par rapport au deuxième ou tu as eu la même expérience ?

Maxence : Euh... Le premier confinement c'était le top car j'ai trouvé mon boulot dans mon entreprise. J'ai envie de dire que j'ai plutôt bien vécu les deux, j'ai vraiment passé beaucoup de temps avec ma mère.

Luca : Penses-tu que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

Maxence : Oui, oui oui. Énormément. Les vieilles personnes à cause de l'isolement, les jeunes car ils ont été coupés, ne pouvaient plus voir leurs potes. Les personnes qui ne pouvaient plus voir leur famille. Je pense que le bilan psychologique a fait du mal.

Luca : Quelles sont les technologies que tu utilises le plus ? Quand je parle de technologie, c'est les appareils.

Maxence : Téléphone. 90%. Et 10% la télé. Euh en fait non, je dirai plutôt 80% le téléphone, 10% la télé et 10% la console playstation 5.

Luca : Quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé lors de la crise sanitaire ?

Maxence : Téléphone et beaucoup la télé pour les séries.

Luca : En général, que fais-tu lorsque tu utilises ces technologies, ton usage classique ?

Maxence : Les réseaux, les canaux d'informations, j'ai plusieurs abonnements comme la nouvelle gazette etc. Pendant le confinement j'ai ré-appris à lire les gazettes par exemple. Sinon essentiellement les réseaux sociaux. Les sites de streaming que ce soit YouTube, Netflix, la musique aussi. Et les sites de ventes en ligne.

Luca : Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet en général ?

Maxence : Clairement. Moi personnellement je suis clairement addict. Je ne saurai pas me passer une seule journée de mon téléphone. Ce serait impossible.

Luca : Qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?

Maxence : Au tout début, je me souviens que le fait de ne plus pouvoir sortir en ville, dans les bars, cela m'avait fort fort manqué. Le fait de faire du shopping, de voir du monde. Voir du monde en terrasse, les marchés de Noël. Les attroupements m'avaient manqué au début.

Luca : Quel est ton rapport à la solitude ?

Maxence : Je dirai que j'ai beaucoup plus de mal à être seul qu'avant. Aujourd'hui si mon frère n'est pas à l'appart quand je rentre, je me sens beaucoup moins bien.

Luca : As-tu déjà eu des périodes de sentiment de solitude ?

Maxence : Oui, oui. Quand ça ne va pas au boulot, j'ai tout de suite besoin de voir des gens. J'ai l'impression que j'ai des périodes, non pas de dépression mais de mélancolie. Ce sont des périodes passagères, quelques heures voir jours.

Luca : Comment tu te sens durant ces périodes ?

Maxence : Pas bien, moral à zéro, fort nostalgique. Mais il suffit de revoir un pote ou un groupe de potes et ça recharge mes batteries.

Luca : Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?

Maxence : Beaucoup plus restreint qu'avant, donc pré-covid. Et vraiment du mal à faire de nouvelles rencontres. J'ai du mal à voir les gens près de moi, aller vers eux. J'ai plus de mal à me mélanger qu'avant.

Luca : C'est-à-dire ?

Maxence : Avant, dans les bars je kiffais sortir le vendredi soir. Maintenant ça m'angoisse, si je sors il me faudra 3-4 verres pour commencer à sourire. Sinon je suis stressé, ça m'angoisse. Le contact physique avec des inconnus m'angoisse de façon incroyable. Avant justement j'étais du genre à faire un câlin à n'importe qui, maintenant être tactile avec un inconnu m'est impossible. Je pense que c'est lié avec l'histoire du masque, les gestes barrières 1m50, je pense que c'est à cause de ça. Inconsciemment,

Luca : Que fais-tu pour rester en contact avec le monde extérieur, tes proches ? Et même question mais en période d'isolement, qu'as tu fait ?

Maxence : Maintenant je vais voir mes proches. Comme c'est plus restreint, j'ai plus facile. Maintenant j'ai la famille proche et des amis proches. Sinon comme pendant le covid, un petit message, un appel.

Luca : Lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

Maxence : Oui clairement, clairement. Surtout les périodes où j'étais seul chez moi, je ne faisais QUE ça, plus rien d'autre.

Luca : Penses-tu que cela t'a impacté à ce moment-là ?

Maxence : Au début je ne m'en suis pas rendu compte. C'est seulement que je me rends compte que j'ai tout le temps mon téléphone à la main. Et un autre impact c'est les yeux, quand je suis trop sur mon téléphone j'ai les yeux qui me piquent en m'endormant et j'ai aussi du mal à m'endormir car je suis trop collé à mon écran.

Luca : Est-ce que cette surutilisation (manière d'utiliser la technologie) a changé aujourd'hui ou cela persiste ?

Maxence : J'utilise beaucoup plus qu'avant. Beaucoup beaucoup plus. J'ai utilisé beaucoup plus la technologie durant le covid et du coup c'est resté, j'ai gardé l'habitude.

Luca : Et justement, quelles sont tes motivations derrière cette grande utilisation ?

Maxence : Pfff... J'ai même pas de motivation en fait. J'y vais par automatisme, à la base je ne sais même pas ce que je vais voir. Parfois je passe 10 minutes à swip les applications à rien apprendre, rien retenir, mais juste parce que j'ai pris l'habitude d'être tout le temps sur mon tél.

Luca : Tu as pas une motivation de t'évader, de déconnecter du monde quand tu fais ça ?

Maxence : Au boulot je pense vraiment que oui, c'est pour déconnecter. Mais avant tout, chez moi c'est un automatisme clairement, c'est essentiellement ça.

Luca : Quand je vois ton utilisation de la technologie, elle se fait au travers d'internet. Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?

Maxence : Oui, oui, clairement. Je suis clairement addict à internet. Mais vraiment, je ne pourrai pas passer une journée sans être sur mon téléphone, surtout au boulot, c'est impossible. Ou alors, je passe une mauvaise journée.

Luca : Et justement, est-ce que tu penses que ton humeur influence cette consommation ?

Maxence : Si je suis fâché, je suis déçu. Si je suis triste, je suis déçu, donc dès que j'ai des émotions positives ou négatives je suis dessus. Si je suis heureux, avec mes potes ou ma famille, j'utiliserai moins MAIS j'aurai ce réflexe de faire des snaps pour les souvenirs.

Luca : Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? Plus qu'en temps normal.

Maxence : Les périodes où je suis seul, oui. Ou au travail. Les périodes où je suis seul dans mon lit par exemple. Sinon je suis tout le temps sur mon téléphone, par exemple on faisait un barbecue et un pote m'a fait la réflexion en disant : "Tu es toujours sur ton téléphone". Je suis vraiment vraiment devenu addict. J'ai au moins supprimé 4x TikTok car ça me faisait perdre du temps.

Luca : Quand tu prends du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ?

Maxence : J'ai pris l'habitude pendant le covid. Avant j'étais pas du tout sur mon téléphone, je pouvais passer une journée avec mon téléphone déchargé. Mais vu que j'ai pris l'habitude de prendre mon téléphone en main et faire toujours deux choses en même temps... Comment t'expliquer une série je ne vais jamais regardé un épisode entier sans checker mon téléphone, impossible.

Luca : Pour conclure, penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Maxence : Franchement, j'ai bien aimé parler avec toi.

Luca : Magnifique. Merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Interview 9 - Jimmy

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

Jimmy : Bien sûr c'est normal.

Luca : As-tu des questions ?

Jimmy : Non.

Luca : Peux-tu te présenter brièvement ?

Jimmy : Moi c'est Jimmy, j'ai 22 ans. Je suis étudiant à la haute école, je vis chez mes parents. Je travaille dans une salle de sport en tant qu'étudiant.

Luca : Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?

Jimmy : Une journée classique quand j'ai cours c'est assez simple. Je me lève en dernière minute (rire). Je me prépare, je prends une petite brioche et je pars. Avant je prenais le train mais avec le covid j'ai perdu l'habitude. Je vais en voiture aux cours. Je rentre, je me lave et je mange. Le soir je fais mon sport ou je reste chill dans ma chambre.

Luca : Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ?

Jimmy : Me promener, voyager, écouter de la musique.

Luca : Comment as-tu vécu la crise sanitaire de manière générale ?

Jimmy : De manière générale, je dirai que c'était étrange.

Luca : En un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du premier confinement ?

Jimmy : Paix, étude, sport. J'ai repris le sport durant cette période, il faisait bon. J'étais confiné avec mes parents et ma sœur. Honnêtement, le premier confinement je l'ai bien vécu. Parfois je suis un peu nostalgique de ces moments, le monde s'était arrêté de tourner.

Luca : En un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du second confinement ?

Jimmy : Honnêtement, déprimant. Très mal vécu, j'étais au bord du burnout pour être franc. Quel paradoxe entre le premier et le second. J'étais rempli de cours, toujours derrière mon pc. J'ai attrapé le covid, du coup pendant 1 mois j'ai vu que mes parents et ma soeur.

Luca : Qu'est-ce qui a changé dans ta vie comparé à avant le premier confinement ?

Jimmy : Je ne saurai pas le dire. Je sais que quelque chose a changé dans ma vie, d'un point de vue psychologique surtout. Mais j'arrive pas à comprendre, j'ai l'impression d'être triste depuis 1 an alors que j'ai pas spécialement de problème. Trop bizarre.

Luca : Dans ton cas, as-tu souffert du confinement ?

Jimmy : Le premier non, loin de là. Le deuxième, complètement. Je pense que j'ai fait une dépression. Je ne voyais plus personne, je me souviens un soir en début décembre j'ai pris ma voiture seule, je me suis posé en ville et j'écoutais des musiques mélancoliques. J'avais plus aucune joie de vivre. Je me souviens j'avais validé toute ma session de janvier, j'avais travaillé comme un fou et j'ai même pas eu la moindre de joie quand j'ai eu mes résultats. La tristesse c'était le prix à payer pour avoir été isolé à cause des cours.

Luca : Penses-tu que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

Jimmy : Oui. Les jeunes, les vieux, les adultes seules, beaucoup de monde. L'isolement social peut rendre malade quelqu'un si il est pas bien psychologiquement car parfois un sourire ou une discussion peut t'aider, là tu es privé de ça.

Luca : Quelles sont les technologies que tu utilises le plus ? Quand je parle de technologie, c'est les appareils.

Jimmy : En vrai, que mon téléphone et mes écouteurs.

Luca : Quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé lors de la crise sanitaire ?

Jimmy : Du coup par défaut, l'ordinateur pour les cours. Sinon j'avais toujours mon téléphone avec moi, par habitude.

Luca : En général, que fais-tu lorsque tu utilises ces technologies, ton usage classique ?

Jimmy : Le pc je reste sur Youtube ou du streaming. Il téléphone beaucoup pour la musique et scroller des réseaux sociaux.

Luca : Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

Jimmy : Oui, parfois on est addict à une application sur le téléphone, donc c'est de l'addiction à une technologie. Je pense que les jeunes sont presque tous addicts, c'est l'ère du temps.

Luca : Qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?

Jimmy : Le contact humain. En fait, ce qui est étrange c'est que je me suis rendu compte lors du deuxième confinement que je me sentais seule. C'est vrai il y avait la famille mais... (réflexion). C'est différent, ta famille c'est un peu comme des meubles, ils sont là, mais quand ta maison est vide, tu ressens ce vide malgré les meubles. Et un autre élément qui m'a manqué, ça pourrait te paraître bête, mais c'est les jeux de regards. J'aime beaucoup croiser des filles, je ne vais pas forcément leur parler mais j'aime bien. Tu sais quand tu as un crush sur une fille et que t'en parle, t'essayes de l'accoster, tu croises son regard tu te fais des films. Bon ça peut paraître bizarre (rire). Mais moi le non verbal m'a manqué, rire, les regards, les gestes, voir les gens parler etc. Ouais.

Luca : Justement, quel est ton rapport à la solitude ?

Jimmy : Complicé. Au début j'aimais être seule, ça me faisait du bien car quand je suis socialement connectée aux autres, je donne beaucoup et ça m'épuise. Mais lors du second confinement, je me sentais seule. Et mon rapport à la solitude aujourd'hui est compliqué car ça fait partie de mon quotidien. En fait, les gens ne verront pas forcément que je suis mal car ça me fait du bien quand je suis avec eux mais je me dis que c'est éphémère et que quand je rentre seule en voiture, je retrouve ce sentiment.

Luca : Comment se sent-on lorsqu'on a ces sentiments de solitude ?

Jimmy : On se sent mal. Il faut le vivre pour le comprendre. Intérieurement, tu te sens vide, délaissé, seul. Tu n'as plus la joie, et souvent le négatif attire le négatif du coup tu as l'impression que rien ne va. Quand tu as des sentiments de solitude, tu n'es plus toi même car tu es touché psychologiquement. Et quand tu es touché à cet endroit, tu es fragile. Et quelqu'un de fragile, c'est dangereux car il suffit de rien pour le blesser.

Luca : Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?

Jimmy : J'ai une famille avec qui on se voit chaque semaine, j'ai aussi des amis. Je les vois moins, certains ont leur train de vie, ils travaillent ou quoi. Je passe des week ends seuls chez moi des fois, avant le covid c'était pas envisageable. Trop bizarre, de base je suis casanier mais là j'ai plus le choix de l'être.

Luca : Que fais-tu pour rester en contact avec le monde extérieur, tes proches ? Et même question mais en période d'isolement, qu'as tu fait ?

Jimmy : En vrai, je ne fais pas grand chose. Je vais plus trop prendre des nouvelles. La famille je la vois mais on ne se fait pas de messages. Des fois avec les potes on parle, on dit qu'il faudrait se voir mais chacun a sa vie c'est pas facile.

Luca : Lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

Jimmy : Oui quand même. Heureusement qu'on est une génération connectée car passer avec autant d'écrans, d'expositions aux écrans du jour au lendemain, sans être habitué c'est chaud.

Luca : Penses-tu que cela t'a impacté ?

Jimmy : Euh... Non. C'est pas le fait d'être h24 derrière un écran qui m'a impacté, mais c'est d'être forcé à être seul derrière un écran. Comme je t'ai dit, ma vie n'avait plus de sens. Ma seule motivation c'était les cours et quand je réussissais, je n'avais aucune joie.

Luca : Est-ce que cette surutilisation (manière d'utiliser la technologie) a changé aujourd'hui ou cela persiste ?

Jimmy : Boh, j'utilise moins le pc, je suis beaucoup moins derrière des écrans mais j'ai toujours la même utilisation .

Luca : Selon toi, quelles sont tes motivations à utiliser tes appareils ?

Jimmy : La musique c'est un accompagnement, je suis un grand consommateur. Quand je marche, quand je me réveille, musique. Ma musique c'est comme un ami. Sinon j'aime bien les réseaux pour me tenir informés sur le monde, pas forcément pour communiquer ou avoir des nouvelles des autres via leurs contenus. Mais vraiment la musique ça me coupe du monde et ça me fait du bien.

Luca : Comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ?

Jimmy : Honnêtement, ça n'a pas changé.

Luca : Quand je vois ton utilisation de la technologie, elle se fait au travers d'internet. Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?

Jimmy : Aujourd'hui on a besoin d'internet pour tout du coup que je le veuille ou non, j'ai une dépendance à internet.

Luca : Est-ce que tu penses que ton humeur influence ta consommation ?

Jimmy : Du coup oui, vu que mon humeur va jouer sur la musique que j'écoute et ça, ça va jouer sur si je serai joyeux ou si je continue à être triste. Si je vais mal et que j'écoute PNL, c'est terminé, toute la soirée j'aurai ce mood.

Luca : inversement, quelle(s) humeur(s) peut/peuvent réduire ta consommation ?

Jimmy : Parfois je supprime mes applications sur un coup de tête et forcément, à part la musique, je touche plus à mon téléphone.

Luca : Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? Plus qu'en temps normal ?

Jimmy : (Réflexion). Je ne sais pas. Je suis un peu imprévisible, quand il fait mauvais je peux très bien sur consommer internet pour regarder des séries, Youtube etc. Mais en même temps je peux utiliser cette période comme échappatoire, me déconnecter et plus donner de nouvelles.

Luca : Augmentes-tu ton utilisation de la technologie lorsque tu es isolé socialement ?

Jimmy : Du coup je ne pense pas que ça va influencer.

Luca : Est-ce que tu as senti une augmentation de ton utilisation de la technologie lors de tes périodes de sentiment de solitude ?

Jimmy : Parfois oui, parfois non, comme je t'ai dit juste avant.

Luca : Lorsque tu te sens seul, est-ce que tu utilises la technologie pour te reconnecter aux autres ?

Jimmy : Bah (réflexion). Justement, si je me sens seul c'est que j'ai personne à qui parler du coup j'essaye pas de me reconnecter aux autres. C'est peut être une erreur, je sais.

Luca : Quand tu prends du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ?

Jimmy : Elle n'a pas trop eu d'influence, j'ai toujours la même utilisation.

Luca : Pour conclure, penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Jimmy : Mmm... Je ne pense pas.

Luca : Y-a-t-il quelque chose que tu aimerais me dire ?

Jimmy : Non, merci pour ce moment.

Luca : Magnifique. Merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Interview 10 - Elie

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

Elie : yes !

Luca : As-tu des questions ?

Elie : Non.

Luca : Peux-tu te présenter brièvement ?

Elie : Elie, 25 ans en dernière année de master. J'habite chez mes parents. Logiquement, je devrai être diplômé en septembre et je rentrerai dans la vie professionnelle.

Luca : Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?

Elie : Simple, je n'ai plus de stage depuis juin, je travaille mon mémoire. On va dire que maintenant mes journées commencent tôt, je me mets à bosser en milieu de matinée, j'arrête fin d'après-midi. Je reste avec ma mère, on mange en famille le soir et je reste beaucoup avec mes 2 petits chiens. Avant j'avais la même routine, sauf que j'avais stage en semaine et que je bossais, entre guillemet car j'y arrivais pas, mon mémoire le week end.

Luca : Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ?

Elie : Le sport, la musique, le foot, voir la famille et les potes. Je n'ai pas énormément de passion.

Luca : Comment as-tu vécu la crise sanitaire de manière générale ?

Elie : De manière générale, ça été. Juste un peu lourd à la fin. Le premier c'était pas mal, on a retrouvé goût aux choses simples, on s'est senti vulnérable. Mais le second voulait retrouver la liberté. On voulait fêter les fêtes de Noël en famille.

Luca : Qu'est-ce qui a changé dans ta vie comparé à avant le premier confinement ?

Elie : J'ai envie de profiter de la vie avant la trentaine. Je vie la vie à fond, je profite, je voyage. Je veux rattraper ce que j'ai pas su faire à cause des cours et des confinements.

Luca : Dans ton cas, as-tu souffert du confinement ?

Elie : Maintenant je dirai que non mais si tu m'avais demandé ça y a 1 an, je t'aurais dit que je suis en burn-out (rire). J'en ris mais c'est parce que je pense que j'ai oublié le négatif, vu que le temps ne garde que les bons souvenirs.

Luca : Penses-tu que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

Elie : La réponse est dans la question. Plus de gens ont souffert que de gens n'ayant pas souffert. Je sais pas si c'est français (rire). Mais t'as compris.

Luca : Oui.

Luca : Quelles sont les technologies que tu utilises le plus ? Quand je parle de technologie, c'est les appareils.

Elie : Téléphone, télé un peu, et ordinateur. Aussi le ventilateur en ce moment, vu qu'il fait chaud (rire). Mais plus sérieusement le téléphone pour la musique, les réseaux comme Twitter. L'ordinateur pour les séries, Youtube, mon mémoire. Et la télé c'est pour suivre le foot avec mon père.

Luca : Quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé lors de la crise sanitaire ?

Elie : Téléphone, ordinateur et console. Je pense que c'est la dernière fois que j'ai allumé ma play, oui. Je jouais pas mal avec les potes. Sinon l'ordi était allumé h24, d'ailleurs j'ai dû en racheter un autre en début d'année car l'autre la batterie me lâchait et il surchauffait trop. Le téléphone en vrai, à part pour la musique, il ne me servait à rien.

Luca : Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

Elie : Oui. C'est sur.

Luca : Qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?

Elie : Boh, les sorties je dirais. Croiser des nouvelles personnes, des connaissances qu'on a plus vu depuis longtemps c'est toujours cool d'en croiser par hasard. C'est ça je pense, ce qui m'a manqué c'est l'inconnu, être surpris.

Luca : Quel est ton rapport à la solitude ?

Elie : Elle ne me dérange pas. Je suis célibataire, ça m'arrive de me sentir seul en voyant des potes en couple. Mais je crois en Dieu donc je me dis que c'est le destin. Quand j'ai pas le moral j'écoute du Booba, ça me rebooste et c'est bon. Ça peut durer quelques heures ou jours, mais ça part. Je me sens toujours seul pour une raison : pas de copine. Ça arrive, c'est passé.

Luca : Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?

Elie : Classique j'ai mes potes, mes gars. Mes frangins, mes frangines, ma famille. Je suis très sociable, j'aime croiser des gens, en rencontrer.

Luca : Que fais-tu pour rester en contact avec le monde extérieur, tes proches ? Et même question mais en période d'isolement, qu'as-tu fait ?

Elie : Pendant le covid : messages et appels, un peu. Mais il fallait que j'y pense. Et maintenant pareil, faut que j'y pense (rire). Mais d'office, on se force à aller voir les gens.

Luca : Lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

Elie : A fond. J'en pouvais plus. D'ailleurs, c'était en janvier de l'année dernière donc 2021 je pense, j'ai tout supprimé. J'en avais marre, ça m'avait blasé. J'étais forcé d'utiliser mes écrans pour les cours, c'était horrible, ça me rendait nerveux.

Luca : Est-ce que cette surutilisation (manière d'utiliser la technologie) a changé aujourd'hui ou cela persiste ?

Elie : Mmmh... J'ai envie de dire que je suis un mec bizarre. Parfois je suis en vacance, je bombarde les réseaux de stories de qualités (rire). Puis je disparais 2 mois, j'utilise mes réseaux mais je fais le fantôme. Je me mets hors ligne sur Facebook, et je disparais. Puis tout d'un coup je veux être actif. Des fois j'ai envie de lire donc je me coupe des écrans pendant plusieurs jours, j'utilise mon tél quelques fois pour la musique et voir ce qui se passe sur twitter, et je fais que lire des livres. Je me pose à Starbucks avec mes écouteurs et mon livre. Fin voilà, j'ai une utilisation hasardeuse, je suis imprévisible (rire).

Luca : Selon toi, quelles sont tes motivations à utiliser tes technologies ?

Elie : Bonne question. Mon humeur. Parfois j'ai envie d'être actif, j'ai une motivation d'un gars qui veut montrer qu'il est envie. Puis parfois je veux déconnecter, j'écoute de la musique. Puis je veux plus utiliser les écrans, du coup ma motivation change.

Luca : Comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ?
= dernière question

Elie : La même.

Luca : Quand je vois ton utilisation de la technologie, elle se fait au travers d'internet. Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?

Elie : Plus ou moins. Si internet = musique alors oui, dépendance élevée. Sinon, je peux me passer de mon téléphone si j'ai de la musique. Je peux me passer des réseaux. Sauf Twitter j'aime bien car je me tiens informé sur mon équipe et je reste au courant des rumeurs. Sinon globalement je ne me sens pas addict en fait, c'est juste un outil qui accompagne notre quotidien depuis + de 10 ans, c'est tellement plus facile.

Luca : Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? (Plus qu'en temps normal)

Elie : Quand je veux montrer aux gens que j'existe, du coup je suis beaucoup sur les réseaux à liker, réagir. Et je dirai qu'après mes périodes d'examens j'y suis beaucoup car je rattrape mes épisodes de série (rire).

Luca : Augmentes-tu ton utilisation de la technologie lorsque tu es isolé socialement ?

Elie : Non, ça ça n'influence pas.

Luca : Même si tu m'as déjà répondu, je te pose cette dernière question : quand tu prends du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ?

Elie : L'isolement n'a pas trop influencé. Quoi que, si, j'utilise Tik Tok, avant j'avais pas. Du coup ça a influencé certaines Apps, car j'en ai téléchargé durant cette période. Mais je peux me passer de Tik Tok. Je dis ça, mais je l'utilise, du coup j'ai été influencé malgré moi (rire).

Luca : Pour conclure, penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Elie : Non, c'était bien t'inquiète mec. T'es un bon psychologue (rire).

Luca : Merci. Y-a-t-il quelque chose que tu aimerais me dire ?

Elie : Non, c'était top.

Luca : Magnifique. Merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Interview 1 - Lauriane

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

Lauriane : Oui totalement (rire).

Luca : As-tu des questions ?

Lauriane : Non.

Luca : Peux-tu te présenter brièvement ?

Lauriane : Moi c'est Lauriane, j'ai 23 ans et je suis étudiante en dernière année de master en sciences de gestion. J'habite avec mes parents et ma sœur jumelle. J'ai un copain depuis quelques années.

Luca : Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?

Lauriane : Les journées commencent assez tôt, 8h / 8h30, on part tous de notre côté faire nos activités (école, travail) puis on se retrouve après notre journée pour manger en famille et on aime bien rester ensemble le soir.

Luca : Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ?

Lauriane : La musique, le sport, le jogging et voir des amis.

Luca : Maintenant on va faire un petit retour sur la crise sanitaire. Toi, comment as-tu vécu la crise sanitaire de manière générale ?

Lauriane : De manière générale je l'ai bien vécue, je ne suis pas seule chez moi. J'ai une sœur jumelle, ça fait beaucoup. Je n'ai pas eu cette coupure de ne pas voir des gens car nous sommes tous du même village. C'est surtout avec mon copain que ça été plus compliqué car on habite un peu trop loin. Quand on était interdit de passer les frontières des régions, on passait une semaine sans se voir et c'était compliqué.

Luca : Et toi, en un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du premier confinement ?

Lauriane : Le premier confinement, on ne savait pas combien de temps ça allait durer. Des gens se disaient : "c'est cool ça crée un moment de pause dans cette vie qui va si vite". On pouvait se retrouver plus facilement, faire des choses de chez soi, comme par exemple c'est grâce au confinement que je me suis mis au jogging car avant je n'avais pas le temps.

Et le second confinement, c'était plus un raz le bol, une incompréhension. On se disait que c'était long, qu'on ne savait pas comment ça allait finir. On avait envie de retrouver notre vie d'avant.

Luca : Qu'est-ce qui a changé dans ta vie comparé à avant le premier confinement ? Est-ce qu'il y a eu un changement ?

Lauriane : Moi ça n'a pas vraiment impacté ma vie en général, en vrai. On va dire que ça m'a rapproché des proches, de ma famille proche, de mes frères et sœurs. Sinon, ça ne m'a pas vraiment impacté.

Luca : Quand tu prends du recul, as-tu souffert du confinement ? :

Lauriane : Je dirai pas jusqu'à souffrir, mais lors du second confinement comme beaucoup de gens c'était l'incompréhension concernant les règles, des interdictions. C'était beaucoup de frustration.

Luca : Penses-tu que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

Lauriane : Oui, oui, oui, clairement. Par exemple, ma maman qui est aide soignante dans une maison de retraite, les personnes âgées ne pouvaient plus avoir de visite. Elle nous a expliqué que c'était vraiment compliqué, dur à voir. Car des personnes se sentaient abandonnées en pensant que leur famille ne voulait plus les voir. Beaucoup de gens ont souffert je pense.

Luca : Maintenant, on va parler un peu des technologies. Toi, quels sont les appareils technologiques que tu utilises le plus ?

Lauriane : En numéro 1 mon téléphone, en numéro 2 mon ordinateur. Sinon, j'utilise plus du tout la télévision.

Luca : Lors de la crise sanitaire, quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé ?

Lauriane : En vrai je pense que pendant la crise du confinement mon ordinateur pour tout ce qui est Netflix, Disney plus. Et aussi les cours en ligne, bien sûr.

Luca : Et toi, en général, que fais-tu lorsque tu utilises ces technologies ?

Lauriane : Mon téléphone c'est pour tout ce qui est réseaux sociaux, les photos pour en prendre et Spotify beaucoup. Et mon pc c'est pour tout ce qui est visio, quand on s'appelle avec des gens ou Netflix, même Youtube. J'utilise pas mon téléphone pour cela.

Luca : Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

Lauriane : Oui, clairement. Quand on voit les nouveaux métiers, je ne parle pas forcément des influenceurs mais les métiers dans la digitalisation ça crée aussi ce genre d'addiction car au final tu passes ta journée sur les technologies. Sans savoir, tu te dis que c'est ton travail mais t'y passes la plupart des journées.

Luca : Maintenant, on va faire un petit retour sur le concept d'isolement, mais toi qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?

Lauriane : Ce qui m'a manqué c'était vraiment les sorties, cinéma, restaurant car c'est des moments de vie. On passe du temps avec des amis, proches. Ça nous permet de sortir de notre routine. Et justement, on a développé une routine lors du confinement et ce qui m'a le plus manqué c'est la liberté au final. Car à un moment, ils contrôlaient même si tu avais fait les courses en fouillant dans le coffre. Je pense donc que c'est ça qui m'a manqué.

Luca : Quel est ton rapport à la solitude ?

Lauriane : Mon rapport est assez compliqué car j'ai une sœur jumelle, on a toujours vécu toutes les deux. On a été à la même école jusqu'à la haute école donc nos 18 ans. On a les mêmes amies, donc je n'ai jamais eu le sentiment d'être seule. Mais pourtant, il y a des moments où j'ai le besoin d'être seule. De base, j'aime beaucoup être avec des gens mais j'ai un côté de moi qui est assez solitaire et qui a besoin de se retrouver par moment et je pense que c'est important. C'est assez bizarre, je ne suis jamais seule mais j'ai ce besoin de temps en temps.

Luca : Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?

Lauriane : Franchement, je n'ai pas vraiment à me plaindre. On est une famille proche, on se dit les choses. J'ai également la chance d'avoir un petit groupe d'amis, quelques personnes, qui seront là si j'ai besoin. Je me sens bien entouré.

Luca : J'ai une double question. Que fais-tu pour rester en contact avec le monde extérieur ? tes proches ? Et lors du confinement, que faisais-tu ?

Lauriane : Pendant le confinement, ce qu'on faisait c'était les apéros visio une fois par semaine, un rendez-vous hebdomadaire. Ça nous a aidé à garder contact. Et c'est pour ça que je pense que certaines personnes sont restées addictes au téléphone car c'est tellement facile de garder contact avec des gens uniquement par la technologie. C'est peut être un des points positifs de la technologie, garder contact socialement.

Luca : Et aujourd'hui, que fais-tu pour rester en contact avec le monde extérieur ?

Lauriane : La crise sanitaire m'a fait me rendre compte que j'avais besoin de voir mes proches. Et maintenant, quand j'ai envie de les voir, je les appelle pour leur proposer de les voir. Alors

qu'avant, je ne prenais pas forcément ces initiatives. Moi j'ai mes meilleures amies qui habitent dans le même village donc c'est plus simple.

Luca : On va retourner un peu sur la technologie maintenant. Lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

Lauriane : Oui je l'ai ressenti. En plus sur Iphone, on reçoit une notification chaque semaine avec le temps d'écran. Et c'est affolant parfois de voir les nombre d'heures.

Luca : Est-ce que tu penses que cela t'a impacté ?

Lauriane : Ca m'a impacté dans le sens où c'était compliqué de reprendre un rythme. Avec les cours en ligne, c'était pas grave de rester éveillé jusqu'à 1h, 2h du matin à regarder une série, à scroller TikTok car on savait qu'on allait se lever plus tard le lendemain. Mais que s'est fini et lorsqu'il a fallu reprendre un rythme un peu plus normal de vie, et bien je pense que cela a été plus compliqué.

Luca : Et toi aujourd'hui est-ce que cette surutilisation a changé aujourd'hui ou cela persiste ?

Lauriane : Ça a changé car nos journées sont plus remplies donc moins le temps d'avoir le téléphone h24 en main. Et on peut enfin revoir les gens en vrai, ça fait un poids en moins.

Luca : Selon toi, quelles sont tes motivations lorsque tu utilises ton tel ou ton ordinateur ?

Lauriane : Aujourd'hui ou pendant le confinement ?

Luca : Tu peux me dire pendant le confinement et ensuite aujourd'hui.

Lauriane : Pendant le confinement c'était parfois pour faire passer le temps, rester en contact avec les proches. Et aujourd'hui, c'est plus un plaisir entre guillemets. Quand tu as fini ta journée, que je veux être un peu chill, tu ne vas rien faire et rester sur Netflix. Moi ce genre de soirée j'aime bien, je sais que ça me fait du bien.

Luca : Est-ce que toi quand tu te poses la soirée en mode chill, c'est une manière de t'évader ?

Lauriane : Clairement. Lorsque je reste devant ma série, je vais regarder la série, être à fond dedans et ne plus penser à mes problèmes. Et même maintenant avec Tik Tok par exemple, tu peux vite t'évader en regardant des pages de voyages ou de recettes de cuisine.

Luca : Et toi, justement, comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ?

Lauriane : Ca a eu une évolution dans le sens de moins l'utiliser. Sinon, pas d'évolution dans ce que j'utilise, les mêmes applications que ce soit Instagram, TikTok, LinkedIn, les réseaux sociaux.

Luca : Est-ce que tu ressens une dépendance élevée à internet ?

Lauriane : Oui et en fait c'est horrible car moi j'ai une manie que, si je ne connais pas un truc, un mot, une traduction, je vais voir sur Google. Comme on dit : Google est ton ami. C'est fou, mais hier encore j'étais au restau j'ai vu un nom de viande que je ne connaissais pas et bien j'ai mis la viande sur Google pour voir ce que c'était pour savoir si ça va me plaire alors qu'avant, on aurait peut être testé par curiosité. Dès que tu penses que tu ne le sais pas, tu vas voir sur Google.

Luca : Et toi, est-ce que tu penses que ton humeur influence, ou pas, cette consommation d'internet ?

Lauriane : (Réflexion) Je pense, oui. En fait, ce qui va influencer c'est ce que je vais faire, par rapport à mon mood.

Luca : Mais par exemple toi, quel mood peut augmenter ton utilisation ? Ou inversement ?

Lauriane : Si je suis dans un mauvais jour et que j'ai envie d'oublier ça, j'ai plus tendance à me dire que je vais regarder une série, Tik Tok, pour ne plus y penser.

Luca : Et du coup, inversement, quel mood vient réduire ton utilisation ?

Lauriane : Moi le mood qui réduit c'est quand je me lève et qu'il y a un grand soleil. Je sais que je vais sortir avec mes potes, et bien je ne vais pas utiliser mon téléphone.

Luca : Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? Plus qu'en temps normal.

Lauriane : Je dirai en hiver, le mood d'être sous ma couverture chocolat chaud devant ta petite série. J'aime ce mood. Et l'été souvent il fait clair super tard, tu es plus dehors et j'ai moins l'envie de m'enfermer. Pour moi, le temps c'est clairement un facteur.

Luca : Augmentes-tu ton utilisation de la technologie lorsque tu es isolé socialement ? Lorsque tu es seule chez toi ?

Lauriane : Si je suis seule chez moi et que je me fais à manger, je vais devoir mettre une vidéo Youtube, lancer ma série, des choses comme ça. Je pense que j'ai ce besoin qu'il y ait de la vie dans la maison avec moi, entendre quelque chose. J'ai du mal à rester sans rien, à cuisiner seule. Donc quand je suis seule, j'utilise beaucoup plus. Je m'ennuie assez vite, et du coup je me dis qu'à la place de m'ennuyer je fais ça.

Luca : Quand tu prends du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ? Est-ce que tu penses que cela t'a influencé ?

Lauriane : Je pense quand même car le fait de rester h24 chez nous, même si on lisait "Covid" en ouvrant une application, ça me faisait du bien de chercher autre chose. Même le fait d'appeler des gens, c'était fréquent donc ça a augmenté mon temps.

Luca : Pour conclure, penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Lauriane : Non, je trouve que tes questions sont faciles à mettre en exemple.

Luca : Y-a-t-il quelque chose que tu aimerais me dire ?

Lauriane : Non mais si j'ai des infos auxquelles je pense, je te dirai.

Merci à toi pour ta participation. Je vais couper mon enregistrement.

Interview 2 - Oulfa

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes

ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

Oulfa : Oui.

Luca : As-tu des questions ?

Oulfa : Non.

Luca : Peux-tu te présenter brièvement ?

Oulfa : Oulfa, j'ai 25 ans, diplômé en compta-fiscaliste. Je travaille depuis le 1er juin au service des impôts et je suis des cours du soir.

Luca: Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?

Oulfa : Travail entre 9h et 16h. Ensuite rester avec la famille, ensuite rester sur le téléphone un peu de réseaux sociaux. Sinon sortie, shopping, sortir boire un verre, sport de temps en temps.

Luca : Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ?

Oulfa : Sortir, famille et dormir (rire)

Luca : Comment as-tu vécu la crise sanitaire (de manière générale) ?

Oulfa : Réseaux et plateformes de jeux avec des gens. Puis j'étais au chômage, fraîchement diplômé donc je travaillais pas encore. Sinon téléphone à fond, réseaux sociaux.

Luca : En un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du premier confinement ?

Oulfa : Peur concernant la maladie, surtout que c'était la première fois. Sinon c'était chouette car il y avait toute la famille.

Luca : En un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du second confinement ?

Oulfa : C'était lourd, plaisant.

Luca : Dans ton cas, as-tu souffert du confinement ?

Oulfa : Pas du tout. Heureusement j'ai jamais eu le covid et à part le fait d'être resté chez moi à rien faire, j'ai pas mal vécu.

Luca : Penses-tu que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

Oulfa : Oui, surtout qu'il y a des personnes qui n'ont pas eu la chance d'être entouré comme je l'ai été. Se retrouver tout le temps seul, ça a dû être horrible.

Luca : Quelles sont les technologies (appareils) que tu utilises le plus ?

Oulfa : Smartphone, ordinateur je dirais.

Luca : Quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé lors de la crise sanitaire ?

Oulfa : Téléphone, et mon ordinateur un peu pour appeler ou un film en famille. Sinon, le téléphone.

Luca : En général, que fais-tu lorsque tu utilises ces technologies (usage classique) ?

Oulfa : Réseaux sociaux : Facebook, instagram, messenger, Tiktok de temps en temps. Et pc je dirai Netflix. Et les boutiques en ligne. J'ai moins ce truc d'aller en magasin.

Luca : Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

Oulfa : Clairement oui, génération connectée.

Luca : Revenons un peu sur l'isolement mais qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?

Oulfa : La famille au sens large, deuxième degré. Je me sentais moins libre aussi car je pouvais plus sortir comme avant.

Luca : Quel est ton rapport à la solitude ?

Oulfa : Je ne me suis jamais senti seule, donc j'ai pas un rapport particulier à la solitude.

Luca : As-tu peur de ressentir cela ?

Oulfa : Franchement... Oui. Quand tu te sens seul, t'as ce besoin de parler à quelqu'un et tu ne sais pas. Ça doit être horrible.

Luca : Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?

Oulfa : Famille, groupe d'amis proches. Et aussi, j'ai remarqué qu'avec le télétravail, j'étais beaucoup au téléphone. Et grâce à ça, j'ai beaucoup plus facile à parler avec les gens aujourd'hui et faire des contacts sociaux. Avant j'étais quand même sociable, mais maintenant deux fois plus. Je suis moins gêné.

Luca : Que fais-tu pour rester en contact avec le monde extérieur ? tes proches ? // (qu'as tu fait)

Oulfa : Appels téléphoniques, et je sors, j'invite des personnes à la maison. Je vais chez la famille.

Luca : Lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

Oulfa : Oui. Déjà j'avais un décalage, je vivais plus la nuit que le jour donc tu passais la nuit sur le téléphone pour jouer, regarder des films. La journée je cuisinai, j'étais avec la famille. Mais le soir j'étais clairement plus sur mon téléphone. Et personnellement, depuis que le confinement est terminé, je suis moins dessus car je me lasse plus vite.

Luca : Penses-tu que cela t'a impacté sur le fait de trop utiliser la technologie ?

Oulfa : J'ai senti un impact niveau vie. Je dormais plus tard, donc je rattrapais mon sommeil en journée, mais j'étais moins en forme donc je décalais mes tâches le soir mais je repoussais et ainsi de suite. Mais j'avais de la chance c'était que je travaillais pas, donc je pouvais me le permettre. Mais le second confinement, j'avais plus rien à faire donc j'utilisais la technologie.

Luca : Selon toi, quelles sont tes motivations à utiliser cette technologie ?

Oulfa : Avant j'avais rien à faire donc j'allais sur les réseaux sociaux. Maintenant c'est vraiment pour communiquer, appeler la famille, faire un message. Moi depuis le covid, je n'ai plus l'envie d'utiliser toujours mon téléphone, je n'en ressens plus l'utilité. Ma famille je vais chez eux directement, mes amies je vais les voir dehors.

Luca : Comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ?
Comment cela a été évalué ?

Oulfa : Avant j'utilisais mon téléphone sans réfléchir, maintenant j'ai une prise de conscience. Mais quelque chose qui joue c'est que maintenant j'ai une vie professionnelle alors que quand j'étais étudiant c'était du h24.

Luca : Quand je vois ton utilisation de la technologie, elle se fait au travers d'internet. Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?

Oulfa : Oui car maintenant tout passe par internet. Même pour appeler, j'appelle pas le numéro mais sur messenger. Mais je trouve qu'il n'y a plus trop de réel.

Luca : Est-ce que tu penses que ton humeur influence cette consommation ?

Oulfa : Ça dépend, autant je peux être triste et ne rien toucher, autant je veux être connecté. Mais en étant de bonne humeur, j'ai une consommation normale. Quand je suis en bad mood, je poste rien sur les réseaux et je regarde ce que mettent les autres. Inversement quand je suis en vacance par exemple, je poste car je me sens bien.

Luca : Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? (Plus qu'en temps normal)

Oulfa : Quand il fait froid.

Luca : Augmentes-tu ton utilisation de la technologie lorsque tu es isolé socialement ?

Oulfa : Si j'ai rien à faire, oui. Je peux passer ma soirée complète sur mon téléphone, sur les réseaux devant la télé.

Luca : Quand tu prends du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ?

Oulfa : Je l'utilise beaucoup moins, donc j'ai eu une influence. Je suis plus occupé que lorsque j'étais isolé socialement.

Luca : Pour conclure, tu t'es présenté brièvement mais es-tu en couple ? Avec qui résides-tu ?

Oulfa : Je vis avec mes parents, il y a mes frères et soeurs chez moi et je suis célibataire.

Luca : Penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Oulfa : Non, ça m'a fait du bien de parler de ça avec toi.

Luca : Y-a-t-il quelque chose que tu aimerais me dire ?

Oulfa : Non pas spécialement, il faudrait qu'on se voit ça fait longtemps (rire).

Luca : (Rire) Magnifique. Merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Interview 3 - Ilham

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

Ilham : Oui.

Luca : As-tu des questions ?

Ilham : Non.

Luca : Peux-tu te présenter brièvement ?

Ilham : Mon c'est Ilham, j'ai 27 ans. Je suis diplômé en compta fiscaliste et je travail en tant que assureur dans une compagnie d'assurance/

Luca: Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?

Ilham : Je travaille 35h semaine avec un horaire flexible donc j'ai le choix sur mes 7h travail. Je prends le train, c'est ma partie divertissement car je fais 1h de trajet, j'utilise les réseaux. Ensuite, je rentre, je vais au sport. Si je rentre tôt je peux sortir voir des copines sinon je reste à la maison en famille, regarder un film ou quoi.

Luca : Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ?

Ilham : Vu que je prends souvent le train et qu'il est long, je reste sur mon téléphone et parfois j'achète des livres et j'aime bien lire sur la religion par exemple. Et le sport, nouvelle passion. Sinon shopping, voyage.

Luca : Comment as-tu vécu la crise sanitaire (de manière générale) ?

Ilham : Olala (rire).

Luca : En un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du premier confinement ?

Ilham : Un mot du premier confinement ca serait "stress" car j'étais étudiante au carrefour et au début c'était la panique, les gens étaient stressés. J'ai aussi eu le covid le premier mois, donc compliqué on devait être confiné. Sinon tu re découvres un peu ta famille car d'habitude tu as le travail, école, tu passes dès 8h 9h dehors et là on était tous ensemble. Il y avait du bon ou du mauvais.

Luca : En un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du second confinement ?

Ilham : Assez plaisant, j'en avais marre.

Luca : Dans ton cas, as-tu souffert du confinement ?

Ilham : Franchement non. Au début, un peu car je travaillais dans un secteur difficile à gérer. En même temps, ça m'a aidé pour l'école pour me focaliser sur mon TFE. Mais ça été compliqué car on ne peut pas voir la famille, que ce soit cousins cousines. On a été privés de sortie, c'était un changement de rythme.

Luca : Penses-tu que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

Ilham : Clairement car il y a des gens qui aiment parler, aiment le contact et ont été privés de ça. Surtout les personnes âgées qui étaient dans une résidence pour personnes âgées.

Luca : Quelles sont les technologies (appareils) que tu utilises le plus ?

Ilham : Téléphone et pc portable.

Luca : Quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé lors de la crise sanitaire ?

Ilham : Le téléphone, que ça.

Luca : En général, que fais-tu lorsque tu utilises ces technologies (usage classique) ?

Ilham : Les réseaux, Youtube. Zalando aussi, j'ai pris cette habitude.

Luca : Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

Ilham : C'est évident je pense, des gens ne savent pas s'en passer.

Luca : Revenons un peu sur l'isolement mais qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?

Ilham : Le contact avec la famille et accueillir tout le monde à la maison. Et même le repos car j'étais plus fatigué.

Luca : Quel est ton rapport à la solitude ?

Ilham : Personnellement, je n'ai jamais été seule. J'ai toujours été bien entouré, même dans le professionnel car mes collègues sont devenus des amis proches. J'aime pas être seule à manger pendant mes temps de midi, j'aime bien être entourée. Je n'ai jamais eu ce souci de solitude.

Luca : As-tu peur de ressentir cela ?

Ilham : Oui car quand tu as l'habitude d'être entouré, c'est difficile d'être seule. Moi je suis quelqu'un qui ne parle pas beaucoup, mais j'ai besoin de parler.

Luca : Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?

Ilham : Mon job étudiant m'a aidé à être moins timide aujourd'hui. Et aujourd'hui mon travail m'a aidé à être plus sûr de moi, j'ai plus de responsabilités. Donc mes relations sociales sont avec ma famille, mes proches, et en plus je suis plus ouverte.

Luca : Que fais-tu pour rester en contact avec le monde extérieur ? tes proches ? // (qu'as tu fait)

Ilham : Messages et je passe les voir ou j'organise des sorties.

Luca : Lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

Ilham : Oui, clairement. Maintenant en journée, quand je veux sortir je vais voir une copine. Pendant le confinement on pouvait pas donc je parlais avec sur les réseaux, en vidéo, et mon utilisation a vraiment augmenté je l'ai senti.

Luca : Penses-tu que cela t'a impacté sur le fait de trop utiliser la technologie ?

Ilham : Oui, déjà au niveau des études ça m'a retardé donc mes tâches, que ce soit pour mon TFE par exemple. Je me disais : "demain, demain" mais ça n'allait pas. J'ai pas mal délaissé mon mémoire, j'étais trop sur les réseaux. J'avais l'impression qu'on était tous dessus du coup ça faisait que j'avais envie de rester. Je dirai donc que l'impact s'est fait niveau étude.

Luca : Selon toi, quelles sont tes motivations à utiliser cette technologie ?

Ilham : Maintenant je travaille donc j'ai moins le temps, j'utilise pour communiquer. Mais le soir j'utilise le téléphone en mode j'ai envie de me poser, je veux juste me coucher et swipper pour déconnecter un peu.

Luca : Comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ? Comment cela a été évalué ?

Ilham : Moi je dirai qu'avant j'étais pas autant consommatrice que maintenant. Je connais des personnes qui ont installé les applis comme Snapchat, TikTok pendant le confinement et comme il y a plus de monde dessus, je trouve que moi je suis plus dessus qu'avant.

Luca : Quand je vois ton utilisation de la technologie, elle se fait au travers d'internet. Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?

Ilham : Oui car par exemple j'ai tout sur mon téléphone, ça facilite. Mais moi j'aimerais bien qu'on supprime cela, vivre comme les gens ont vécu y a 40 ans que dans la vraie vie je trouve ça mieux. Aujourd'hui, je trouve ça triste qu'on soit tous derrière un écran.

Luca : Est-ce que tu penses que ton humeur influence cette consommation ?

Ilham : Moi personnellement quand je suis triste et tout, je ne touche pas mon téléphone, je reste dans mon coin. Mais dans le train, des fois je veux m'évader avec mes écouteurs ou je lis des choses sur Google. On a tout sur le téléphone.

Luca : Et qu'est ce qui viendrait augmenter cette utilisation ?

Ilham : Honnêtement, je m'ennuie quand je n'ai rien à faire. Sinon j'ai pas de dépendance, si je suis fatigué je dors et c'est tout, je vais pas sur internet car ça fait une journée que je ne suis pas dessus.

Luca : Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? (Plus qu'en temps normal)

Ilham : Franchement, l'hiver, quand il neige bien et qu'il fait trop froid à mon goût pour sortir (rire). Sinon l'été je pense utiliser bien moins mon utilisation.

Luca : Augmentes-tu ton utilisation de la technologie lorsque tu es isolé socialement ?

Ilham : Oui car je ne vais pas toucher mon téléphone quand je suis avec des potes car ça se fait pas je trouve.

Luca : Quand tu prends du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ?

Ilham : Moi je trouve qu'avant le confinement, j'étais aux études supérieures et j'étais en contact avec des gens de mon âge donc je sortais, j'étais avec eux. Mais aujourd'hui vu que tout le monde a pris son chemin, j'ai moins de possibilité de les voir et il y a des personnes que je ne vois plus depuis 4 ans et je leur parle par message. Moi ce qui a changé c'est pas en mode addiction mais pour communiquer, avoir des nouvelles, voir les stories de la personne pour savoir ce qu'elle devient. Et déjà là je suis contente, j'ai des nouvelles de la personne indirectement.

Luca : Pour conclure, tu t'es présenté brièvement mais es-tu en couple ? Avec qui résides-tu ?

Ilham : Je suis seule et j'habite avec ma famille, mes parents et mon petit frère.

Luca : Penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Ilham : Mmmh non, j'ai bien aimé les questions.

Luca : Y-a-t-il quelque chose que tu aimerais me dire ?

Ilham : Non.

Luca : Top. Merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Interview 4 - Eloise

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

Eloise : Oui bien sûr, c'est normal.

Luca : As-tu des questions ?

Eloise : Pas spécialement.

Luca : Première question, peux-tu te présenter brièvement ?

Eloise : Je m'appelle Eloïse, j'ai 24 ans, je suis en dernière année de master à l'UNamur. Justement je fais mon mémoire car je le rend aussi en août (rire). Je suis en couple et j'ai emménagé récemment avec mon compagnon. Sinon j'ai des hobbies évidemment, j'adore la musique, cuisiner, passer du temps avec les autres et le seul truc qui me vient c'est que j'ai peur des escargots (rire).

Luca : Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique de ton quotidien ?

Eloise : En dehors de l'école ou maintenant ?

Luca : Je dirai cette année en général.

Eloise : Ecole et stage ça a été un peu le même rythme. Je me lève, je me douche je déjeune. Pendant que je déjeune c'est la première fois que je touche mon téléphone car je check pas mon

téléphone au réveil. Je pars après en stage ou à l'école vers 8h. Je suis à la maison vers 17h, je fais mon sport pendant 30 minutes. Maintenant j'ai la maison donc je fais des tâches ménagères, je soupe et avec mon copain je regarde une série à la télé. Et sinon ça va être le moment où j'utilise le plus mon téléphone, le soir.

Luca : Comment as-tu vécu la crise sanitaire de manière générale ?

Eloise : Crise sanitaire au niveau confinement ?

Luca : En un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du premier confinement ?

Eloise : La crise sanitaire je l'ai pas vraiment mal vécu, forcément y avait un doute au début car c'était un inconnu. Ensuite il y a eu des restrictions chiantes, comme la bulle avec la famille. Je pense que j'ai bien vécu les confinements, surtout le premier. Il faisait très beau, je vivais encore à la campagne, on avait une terrasse. J'étais pas seul chez moi, il y avait ma mère, mon copain aussi. On profitait vraiment du bon temps, on allait se promener tous les jours pour s'occuper. Nous sommes des personnes qui bougeons beaucoup, resto, boire un verre, avec des amis. Et tout a été stoppé net. Mais le fait d'être dans un village, on a pu garder une certaine liberté.

Luca : En un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du second confinement ? Celui qui est arrivé courant octobre.

Eloise : Un peu plus compliqué car j'étais vraiment seul à la maison, ma mère travaillait à l'école et mon copain aussi. Et il faut savoir que mon état d'esprit se fait beaucoup influencé par la météo. Octobre/Novembre il fait un peu plus dégueu, ça a joué. On ne pouvait plus se promener, même les cours on avait repris je revoyais le groupe à l'unif ça me faisait plaisir je me disais qu'on allait enfin profiter de notre année de master. Donc ça été un peu plus compliqué, j'ai eu un contre coup.

Luca : Qu'est-ce qui a changé dans ta vie comparé à avant le premier confinement ?

Eloise : Je n'ai pas cette impression mais je ne m'étais pas rendu compte que les relations sociales étaient si importantes pour moi. Je suis quelqu'un qui aime sa solitude, tu vois ? J'aime

bien voir les autres, faire des choses, mais j'aime bien être dans ma bulle, être seul. Mais avec le confinement, je me suis rendu compte que les relations sociales, le fait de voir des personnes et de pouvoir discuter avec eux était plus important que je ne pensais dans ma vie.

Luca : Dans ton cas, as-tu souffert des confinements ?

Eloise : Du coup non.

Luca : Penses-tu que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

Eloise : Là pour le coup oui, je pense déjà aux personnes qui étaient déjà isolées. Premier confinement j'étais avec mon copain et je n'ai pas été directement coupé du monde. Alors j'imagine pas les personnes qui étaient déjà seules.

Luca : On va parler un peu de ton rapport à la technologie mais toi, quelles sont les technologies que tu utilises le plus ? Quand je parle de technologie, c'est les appareils.

Eloise : Je regarde la télé tous les soirs, j'ai un ordinateur et le téléphone. Mais surtout la téléphone.

Luca : Quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé lors de la crise sanitaire ?

Eloise : Ça reste le téléphone. Mais limite pendant le premier confinement je l'utilisais moins comme il faisait beau et que j'étais souvent dehors.

Luca : Et du coup toi, en général, que fais-tu lorsque tu utilises ces technologies, dans ton usage classique ?

Eloise : La télé c'est pour Netflix et le journal. L'ordinateur j'en fais plus une utilisation scolaire pour les cours, le mémoire, aussi un peu pour Netflix quand je suis seul car quand je suis seul je n'allume pas la télé. Zoner sur des YouTube, Zalando, Zara. Et le téléphone j'ai mon application de sport que j'utilise en moyenne 40 min de sport. Sinon je vais être énormément sur Instagram et Facebook.

Luca : Et selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

Eloise : Oui clairement, je vois je l'ai remarqué. J'ai pas l'impression d'exagérer mais j'ai tendance à facilement le prendre. Bêtement si j'ai une info à rechercher, je vais pas attendre 10 minutes je vais prendre directement mon téléphone. Si je cuisine, que je pense à quelque chose, je vais vite checker et je reprends mes activités. Donc oui je pense qu'il peut y avoir une addiction, surtout auprès des plus jeunes. J'ai l'impression que les plus jeunes générations auront une plus grande addiction au téléphone avec une app comme TikTok par exemple. Moi j'utilise pas TikTok mais quand j'entends des proches dire qu'ils passent des heures à regarder des conneries etc, je me dis oui évidemment il y a une addiction.

Luca : Revenons maintenant à l'isolement social mais toi, qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?

Eloise : Vraiment, voir les autres, le contact physique. Avoir la personne devant moi. Car sur les réseaux je suis pas vraiment la première à répondre. Mon téléphone n'a pas fait que je parlais 2 ou 3 fois plus aux gens.

Luca : Est-ce que c'est le non verbal qui t'as manqué ?

Eloise : Ah mais oui ! Clairement. Si je te parle par message et que t'envoi "ahaha" je sais que tu te marre mais il y a pas l'éclat de rire derrière, le sourire. Et quand je veux dire contact physique, je parle du non verbal.

Luca : Quel est ton rapport à la solitude ?

Eloise : Je pense être quelqu'un de sociable et extravertie. Mais, j'aime ma solitude. Ça ne va pas me gêner de rester seule toute une journée ou faire une activité. Parfois une pote me demande si j'ai envie de sortir et que j'ai envie d'être seule et me recentrer sur moi-même, j'ai pas de souci à dire non. Je ne vais pas mal le vivre sur une courte période. Par contre si je suis seule pendant 2 semaines je vais ressentir l'envie de voir des gens. Même si j'aime la solitude, je ne pense pas être isolée et seule. J'ai quand même un bon groupe d'amis. Donc je ne me considère pas comme quelqu'un de seule car je suis entourée.

Luca : Et toi, as-tu déjà eu des périodes de sentiment de solitude ?

Eloise : Rarement, et ça va plus être dans le sens où j'ai une opinion mais que je suis pas du tout comprise. Le sentiment de solitude va être dans ce sens là.

Luca : As-tu peur de ressentir cela, le fait d'être seule dans ton opinion ?

Eloise : De prime abord je vais dire non car je conçois qu'on ait pas tous les mêmes opinions mais j'aurai peur de ressentir cela dans le sens où je me sens incomprise car la personne ne veut pas faire l'effort de me comprendre. Ça ne va pas me gêner si la personne me dit qu'elle ne pense pas la même chose que moi.

Luca : Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général aujourd'hui ?

Eloise : Oui, j'ai des copains, des copines, il n'y a pas de souci. J'ai des relations un peu plus superficielles avec des personnes que d'autres. Il y a des personnes à qui je peux tout dire, d'autres c'est juste des camarades d'unif, j'adore boire des verres avec eux mais c'est pas à eux que je vais me confier. De vraies relations profondes je les compte sur les doigts d'une main.

Luca : Et toi pendant le covid, qu'as tu fait pour rester en contact avec tes proches ? Et aujourd'hui, que fais-tu pour rester en contact avec eux ?

Eloise : Pendant le covid, j'envoyais un peu plus de messages, je prenais plus souvent des nouvelles. Avec les personnes avec qui je m'entendais bien on organisait des e-apéro, ça permettait de voir un peu ce non verbal. Je prenais pas spécialement le temps de passer des coups de fil. Et aujourd'hui j'essaye de plus voir les personnes en physique, se voir pour boire un verre. Maintenant je vais bosser en bibli car je sais que je vais rencontrer des personnes ou revoir, croiser des personnes. Sinon à part ça, je ne pense pas faire plus de messages qu'avant. J'essaye de me forcer.

Luca : Lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

Eloise : Ressentir, non. Peut être que c'était le cas mais que je ne m'en rendais pas compte.

Luca : Penses-tu que cela t'a impacté ?

Eloise : Je pense pas car déjà le premier confinement je sortais beaucoup. Avec le deuxième confinement on était h24 sur le pc, ça m'a pas impacté mais j'étais vraiment blasé, j'étais un peu plus fatigué. Mais je ne vais pas dire que j'en ai des séquelles sur le long terme.

Luca : Et toi quand tu utilises tes 3 technologies dont tu me parlais, selon toi, quelles sont tes motivations à utiliser cela ?

Eloise : La première réponse ça va être : se détendre. La télé ça va être pour Netflix, un documentaire. Ça va être pour mon propre plaisir. Si je prends le cas de mon téléphone ça va être les réseaux sociaux pour me détendre, penser à autre chose. Avoir aussi des nouvelles de mes potes, inconsciemment. Suivre sans vraiment parler, quand quelqu'un part en vacances j'aime bien me connecter et suivre ses aventures. C'est un moyen de se tenir au courant de ce que font les autres. Et checker mes mails 2-3 fois par jour, mais je considère pas trop ça comme de la détente. Ce qui m'arrive souvent, c'est que je me déconnecte en regardant une série mais je mets à pause, je veux déconnecter en ouvrant instagram et regarder un autre truc et penser à autre chose pendant 5 minutes et revenir.

Luca : Comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ?

Eloise : Je ne pense pas que le covid ait eu un énorme impact mais je remarque une évolution avant et après le covid, comme si le covid n'avait rien changé mais du coup je présume que si. Tu vois le temps d'écran d'Iphone chaque semaine, je vois qu'il a augmenté vachement. Même si je peux enlever 40 min pour l'application de sport, je passe peut être 1h en plus sur mon téléphone à zoner pour rien.

Luca : Quand je vois ton utilisation de la technologie, elle se fait au travers d'internet. Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?

Eloise : Je dirai oui et non. Je me rends compte que je prends mon téléphone plusieurs fois par jour, je vais sur Google vérifier des trucs etc. Mais si tu me dis que je dois pas utiliser mon tel pendant 1h ou toute une journée, je ne vais pas mal le vivre. Au restaurant, il y a des moments où je vais me forcer à ne pas le prendre. Si je cherche une info sur un produit et que le serveur n'est pas là, je vais sur internet. Si il est là, je vais le voir directement. Par contre, si je suis dans un bar avec les autres, j'essaye de ne pas prendre mon téléphone et vivre le moment.

Luca : Est-ce que tu penses que ton humeur influence cette consommation ?

Eloise : Mmm, oui, ouais. Je pense que si je suis dans un bad mood, d'office je passerai plus de temps sur mon téléphone à me changer les idées. Un truc que je fais souvent, quand je suis en bad mood et que j'ai envie de me reconforter, une chose que je fais c'est voir des vêtements en ligne.

Luca : Et toi, inversement, quelle(s) humeur(s) peut/peuvent venir réduire ta consommation ?

Eloise : Quand je suis de bonne humeur, heureuse. Je ne sais pas dire les humeurs précisément, mais quand je suis dans un bon mood.

Luca : Et toi, quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? Plus qu'en temps normal.

Eloise : Quand je suis à la maison plus qu'à l'école, plutôt que dehors. Dans le cadre de l'école et bien j'ai cours. Si je suis dehors, je suis avec des amis dans un bar par exemple. Mais quand je suis seul à la maison, je vais instinctivement aller plus sur mon pc, mon téléphone pour m'occuper, tuer le temps.

Luca : Lorsque tu te sens seul, est-ce que tu utilises la technologie pour te reconnecter aux autres ?

Eloise : C'est pas quelque chose que je pense car j'ai pas l'impression d'être seul. Si je prends mon téléphone c'est pour me détendre, m'évader, pas palier au fait que je suis seul. Je ne vais pas dire penser à autre chose mais m'occuper l'esprit.

Luca : Quand tu prends du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ? Si ça l'a influencé.

Eloise : (Réflexion). Je dirai que la crise, c'est un ressenti, n'a pas eu d'influence. Mais ... (réflexion) je m'en rends compte que la relation avec les autres c'est quand même importante, il faut entretenir, avoir des vrais relations. Maintenant je vais plus me forcer à prendre des nouvelles car au final ça va me faire plaisir de parler avec elle.

Luca : Pour conclure, penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Eloise : Pas vraiment c'était bien.

Luca : Y-a-t-il quelque chose que tu aimerais me dire ?

Eloise : Non. Ah si, je sais pas si ça peut rentrer dans le cadre de ta question mais la crise m'a permis de faire un tri sur mes relations. Je me rends compte que, je sais pas à quelle période, j'ai des relations qui sont plus fortes que d'autres, avec qui j'ai des connexions. On avait un groupe d'amis, et je me suis rendu compte que certains je m'en entend bien avec eux mais c'est des relations superficielles, amitiés d'amusement. Et avec le covid, je m'en suis rendu compte. Ma perception de certaines relations à évoluer. Mais un impact direct sur mon niveau d'isolement, pas vraiment.

Luca : Magnifique. Merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Interview 5 - Diane

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

Diane : Oui.

Luca : As-tu des questions ?

Diane : Non.

Luca : Peux-tu te présenter brièvement ?

Diane : Je m'appelle Diane, étudiante en dernière année de gestion à l'UNamur, je vis chez mes parents.

Luca : Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?

Diane : Je suis encore étudiante donc cette dernière année était un peu différente, j'avais plus énormément de cours, j'étais en stage au second quadrimestre. Sinon généralement les 5 jours de la semaine j'allais soit en stage soit je bossais pour l'unif pour mon mémoire. Je travaille aussi pour mon job étudiant de temps en temps. Sinon le week end c'est aussi accès sur les cours, il y a un peu de temps libre mais les cours et job étudiant.

Luca : Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ?

Diane : J'adore sortir avec des amies, comme tous les jeunes. Voir mon copain, traîner sur mon téléphone, rester sur insta. Et justement dans le cadre de mon job étudiant au bar etc, mais maintenant je m'occupe de leurs réseaux sociaux et ça me plaît. C'est devenu une passion de créer du contenu.

Luca : Toi, de manière générale, comment as-tu vécu la crise sanitaire ?

Diane : On va revenir un peu en arrière (réflexion). Euh je pense que c'était en 2020, franchement ce quadrimestre là ça allait, pareil pour celui de l'année suivante mais le quadri d'après par exemple là je l'ai vraiment mal vécu par rapport au fait que tout était à distance, la charge de travail. Je l'ai vraiment mal vécu par rapport aux cours. Mais dans ma vie perso, ça ne changeait pas grand chose, je m'entends bien avec ma famille donc ça allait. Il faisait beau aussi, ce n'était pas déprimant. 2021 c'était particulièrement difficile mais globalement je l'ai pas vraiment mal vécu. Je n'ai pas été anxieuse, rien du tout. Mais juste par rapport aux cours c'était difficile.

Luca : Tu n'as pas eu une différence entre le premier et le second confinement ?

Diane : Non franchement... Le second était un peu plus laxiste car on était habitué.

Luca : Qu'est-ce qui a changé dans ta vie comparé à avant le premier confinement ?

Diane : Mmmh... De base je ne suis pas quelqu'un qui... Fin si j'aime bien sortir, voir des potes. Mais je ne suis pas quelqu'un qui adore sortir et tout ça. Je pense que le confinement ça a renforcé mon côté casanière car par exemple, quand les cours sont revenu en présentiel ce début d'année, j'avais pas envie d'aller à l'unif, je préférais 1000x regarder les cours en ligne de chez moi alors qu'au début du premier confinement ça m'ennuyait clairement. Et justement j'ai l'impression que ça a un peu changé cette vision que j'avais. Ca m'a peut être encore plus rendue casanière.

Luca : Dans ton cas, as-tu souffert du confinement ?

Diane : Non c'est vraiment le second semestre de 2021 avec les cours, pression énorme, on bossait 7 jours sur 7 du matin au soir. Donc pas dû au covid mais à la situation des cours. Et le fait d'être h24 devant l'ordi à ne faire que ça de la journée, alors qu'en présentiel j'aurai eu moins de mal j'aurai pu avoir des pauses à midi, voir des gens.

Luca : Et toi, tu penses que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

Diane : Oh oui clairement. Les personnes qui ont toujours l'habitude de sortir, voir des potes etc ont dû en souffrir. Moi j'aime bien voir mes potes mais je suis pas le genre à sortir dans les bars tous les 3 jours, sortir en boite toutes les semaines. Moi voir des potes tranquilles chez l'un d'entre nous ça me suffit.

Luca : Et toi, quelles sont les technologies que tu utilises le plus aujourd'hui ? Quand je parle de technologie, c'est les appareils.

Diane : Mon téléphone évidemment. L'ordinateur pour les cours. Sinon franchement c'est tout. Ouais, mon téléphone et mon ordi sont mes deux outils principaux.

Luca : Et pendant la crise, quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé lors de la crise sanitaire ?

Diane : Je pense avoir plus utilisé mon téléphone car de 1 on se voyait plus entre pote donc fallait communiquer virtuellement. J'utilisais aussi pour me tenir au courant avec l'actu. e Mon ordi je l'ai utilisé aussi car pas le choix avec les cours. Alors qu'à l'unif je suis plus prise de notes à la maison qu'en ordi donc j'utilisais plus l'ordi pour les travaux de groupe.

Luca : En général, que fais-tu lorsque tu utilises ces technologies (usage classique) ?

Diane : Donc comme je disais mon ordi c'est que pour les cours, même pas pour une série car j'utilise mon smartphone. Mon téléphone à usage scolaire aussi car je regarde mes mails. Sinon le côté personnel avec Instagram, Facebook, ...

Luca : Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

Diane : Ah oui clairement (rire). Sur certains réseaux sociaux, personnellement, je pense être addict, par exemple Instagram. Certains doivent être addicts à des jeux en ligne, d'autres à des applis comme TikTok, Snapchat. Moi perso c'est plus insta.

Luca : Qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?

Diane : Oui je dirai mon groupe de copines évidemment. Pouvoir se voir, parler en vrai. Sinon oui aller au restaurant (rire) évidemment. Sinon c'est à peu près tout. Aller au restaurant et voir physiquement mon entourage.

Luca : Tout à l'heure tu as évoqué le fait que tu étais plutôt casanière, mais toi c'est quoi ton rapport à la solitude ?

Diane : Oh, j'aime encore bien être seul en général. Des fois une personne me propose de faire un truc mais si c'est improvisé je préfère rester chez moi (rire). Mais maintenant casanière c'est un grand mot mais j'aime bien être seule, ce n'est pas quelque chose qui me dérange.

Luca : Est ce que tu as déjà eu des périodes de sentiment de solitude ?

Diane : Franchement, mmmh... La je pense pas. Comme ça, ça ne me dit rien.

Luca : Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?

Diane : Moi je m'entoure vraiment d'un même cercle d'amis, je dirai 10-20. J'ai pas besoin de plus, j'ai mon copain. Je préfère être bien entouré en petite quantité que mal entouré.

Luca : Que fais-tu pour rester en contact avec le monde extérieur, tes proches ? Et même question mais en période d'isolement, qu'as tu fait ?

Diane : Pendant le confinement et maintenant ?

Luca : Oui.

Diane : Pendant le confinement ce que je faisais c'était les réseaux, Teams qui s'est beaucoup développé pendant le confinement. On faisait des Teams entre amis, on jouait, on faisait des Scribble. On s'arrangeait pour faire ça une fois par semaine le soir. On s'appelait pour prendre des nouvelles, des messages. Beaucoup de snaps pour montrer ce qu'on faisait. Actuellement cette tendance à jouer à Scribble le soir a disparu, pareil les appels on fait plus. C'est plus se voir en irl, aller au resto ensemble. Parler par message car dans mon groupe certains taff, ils ont un planning chargé.

Luca : Lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

Diane : Oui, oui, oui, clairement. Surtout l'ordi. Je me souviens les personnes avec qui je faisais mes travaux de groupe, c'était mes copines, clairement on passait notre vie derrière l'ordinateur et clairement on en pouvait plus. Notre vie se résumait à ordinateur, Teams, dodo et manger. Donc je pense que oui, il y a eu une surutilisation. Mon gsm mon utilisation était toujours la même.

Luca : Penses-tu que cela t'a impacté ? Directement à ce moment-là.

Diane : Oui, oui, je pense quand même. Encore une fois, on se disait avec les filles qu'on développait presque une anxiété. A la fin de la journée on en pouvait plus, mal à la tête tous les jours. C'était trop.

Luca : Quelles sont tes motivations derrière cette utilisation aujourd'hui ?

Diane : Rester en contact avec ses proches. Clairement avec les cours la technologie est indispensable. Donc le scolaire, rester en contact avec plein de proches. La technologie est indispensable, on sait faire plein de trucs avec la technologie car moi c'est ainsi que je gère

mon compte bancaire, c'est ainsi que je paye, même réservé des vacances tu le fais sur ton téléphone. Des choses utilitaires, regarder la météo. Sinon oui réseaux sociaux, communiquer, vacances, et payer/gérer l'argent.

Luca : Quand tu commençais à me parler au début, tu me disais que tu étais assez addict à Instagram. C'est quoi ta motivation à te connecter à Instagram ?

Diane : Par exemple, un truc que je fais moi c'est la page d'accueil qui te suggèrent des vidéos/photos, je passe ma vie là dedans. Les réels je suis parti pour 1h à scroll. Instagram de base c'est pour suivre les amis etc mais aussi pour découvrir des nouvelles choses, personnes. Une chose que je fais c'est voir les recettes de cuisine, puis je regarde la page Insta. Au final tu veux y rester 2 minutes puis ça fait 10 que t'es dessus.

Luca : Comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ? Tu penses qu'il y a eu un changement ou la même chose ?

Diane : Non, toujours la même chose. Covid ou pas covid, ça ne change rien.

Luca : Quand je vois ton utilisation de la technologie, elle se fait au travers d'internet. Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?

Diane : Oui parce que tout ce que je fais sur mon smartphone nécessite internet, pour moi c'est le cas. Je ressens une dépendance élevée à internet.

Luca : Est-ce que tu penses que ton humeur influence cette consommation ?

Diane : Oui, exemple typique en ce moment avec la rédaction du mémoire mais quand ça va pas, quand j'ai un down, pas la motiv', je suis encore plus sur mon téléphone qu'habituellement. Quand je suis sur mon ordi et que j'avance pas, je prends mon téléphone et je regarde des trucs. Pour un peu oublier que c'est dur.

Luca : Tu penses avoir une humeur particulière qui ferait que tu utiliserais moins la technologie ?

Diane : Mmmh non, pas spécialement.

Luca : Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? Donc plus qu'en temps normal.

Diane : Dans mon cas du coup c'est le téléphone. Donc quand je suis chez moi car d'office quand je boss ou que je suis avec des amis D'OFFICE je suis moins sur mon téléphone. C'est quand je suis chez moi, typiquement quand j'écris mon mémoire, j'ai mon téléphone à côté. J'ai plus tendance à ce moment-là à utiliser mon téléphone. Donc oui j'ai plus tendance à utiliser mon téléphone quand je suis chez moi.

Luca : Donc quand tu es isolé socialement, ça vient augmenter ta consommation ?

Diane : Oui voilà , tout à fait ça. Car au boulot ou avec des amis je suis entouré d' amis mais quand je suis chez moi face à mon mémoire... Oui voilà, c'est tout à fait ça.

Luca : Quand tu prends du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ?

Diane : Sur mon téléphone non, pas vraiment. Mon ordi oui car de base je suis plus prise de note à la main donc j'ai dû apprendre à prendre notes avec l'ordi. J'ai eu une utilisation plus intensive.

Luca : Pour conclure, penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Diane : Mmmh.. Non c'était complet.

Luca : Y-a-t-il quelque chose que tu aimerais me dire ?

Diane : En conclusion moi je dirai que mon téléphone est quasi scotché à ma main tout le temps, que ce soit covid ou avant covid, ça n'a pas changé grand chose.

Luca : Magnifique. Merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Interview 6 - Céleste

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

Céleste : Oui.

Luca : As-tu des questions ?

Céleste : Non.

Luca : Première question peux-tu te présenter brièvement ?

Céleste : Je m'appelle Céleste, j'ai 23 ans, j'habite à Yvoir dans la région Namuroise et je travaille à temps plein chez Créa Job. J'ai terminé un master en sciences de gestion en cours du soir avec distinction. Je suis indépendante complémentaire en communication.

Luca : Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?

Céleste : Je travaille à temps plein du lundi au vendredi de 9 à 17h. Tous les jours je me lève à 7h je fais du sport à jeun. Soit j'ai des journées télétravail, soit je vais au bureau. Ensuite je cuisine ou je fais mes lessives. Comme je suis indépendante complémentaire chaque samedi je travaille. Voilà un peu mes journées.

Luca : Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ?

Céleste : Manger au resto, voir des amis, faire du sport car ça me vide la tête, me promener avec mon chien.

Luca : Comment as-tu vécu la crise sanitaire de manière générale ?

Céleste : Au début, c'était le meilleur truc de ma vie. On s'est retrouvé 2-3 mois à la maison, c'était chouette car on a retrouvé des bonnes habitudes. On était (avec son compagnon) au chômage économique. Donc plus de déplacement, plus de gaspillage d'essence. On a refait des bonnes recettes, on avait plus le temps de cuisiner. C'est là que j'ai commencé le sport. J'ai pu profiter des choses simples, faire des pic-nic, voir la famille. C'était chouette les mois d'été, ensuite le second confinement c'était moins évident car on arrive en hiver il fait moins bon. Moi c'est le confinement qui m'a donné un déclic sur mon ancien travail, qui m'a fait dire que je ne voulais plus perdre 10h de ma semaine dans ma voiture donc j'ai démissionné à cette période là.

Luca : En un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du premier confinement ?

Céleste : Chouette.

Luca : En un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du second confinement ?

Céleste : Un peu plus redondant, il y avait des choses qu'on ne pouvait plus faire. Donc au début c'était cool puis on a eu envie de retrouver sa liberté, marre qu'on contrôle nos trajets. Le premier c'était cool et le deuxième il y avait un manque de liberté.

Luca : Qu'est-ce qui a changé dans ta vie comparé à avant le premier confinement ?

Céleste : Changement de travail, j'ai démissionné car j'avais rien d'autre sur le côté. Je me suis retrouvé sans travail pendant 6 mois et j'ai décidé de reprendre des cours du soir. Je me disais qu'on avait rien d'autre à faire le soir de toute façon car les restos et tout était fermé. Et je dirai aussi "profiter des choses simples". Ça paraît bateau, mais je sais que les réunions de famille c'est important.

Luca : Je te pose quand même la question mais dans ton cas, as-tu souffert du confinement ?

Céleste : Franchement non, je pense pas. J'ai pas souffert du confinement, ça m'a fait du bien. Même au niveau des sorties ça a fait des économies, on faisait plus de restos (rire). J'aurais pu mal le vivre si j'avais plus été voir mes proches mais on a continué à tous se voir, même si on ne pouvait pas.

Luca : Penses-tu que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

Céleste : Oui bah oui, les personnes âgées, celles qui avaient peur du covid. Mon arrière grand-mère qui était en maison de retraite, elle avait 94 ans à l'époque c'était dur. D'ailleurs c'est à ce moment que son alzheimer q commencé à être plus fort. Donc je pense que des gens ont souffert. Même les jeunes à l'école, ceux qui n'ont plus été à l'école ça a été plus difficile.

Luca : Quelles sont les technologies que tu utilises le plus ? Quand je parle de technologie, c'est les appareils.

Céleste : Mon Iphone (rire). Mon ordi, abusé. Et la télé car on regarde beaucoup Netflix

Luca : Quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé lors de la crise sanitaire ?

Céleste : Mon téléphone peut-être. Je sais pas, c'est dur à dire. Mon téléphone ou la télé. C'est vrai qu'on a regardé beaucoup plus de trucs, pas quand il faisait beau mais le soir on avait beaucoup plus le temps. Mais je dirai mon téléphone, je l'avais tout le temps dans les mains.

Luca : En général, que fais-tu lorsque tu utilises ces technologies, ton usage classique ?

Céleste : Déjà j'ai deux ordis, un pour le boulot et un pour moi car je suis indépendante. Mes ordis c'est à titre professionnel, mais aussi pour mes cours de sport car j'ai des programmes de cours de sport en ligne que j'utilise chaque matin. Et mon téléphone c'est principalement les réseaux sociaux, malheureusement. Instagram, Facebook c'est ce que j'utilise le plus.

Luca : Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

Céleste : Ouais, je pense, ouais. Je dis pas que moi je suis... Enfin on dit ça mais on l'a tout le temps dans les mains donc en vrai... Mais je pense que ça existe. En fait il y a des avantages et inconvénients, quand t'es seul c'est cool de pouvoir appeler ta famille en visio, ça a ses avantages. Mais oui je pense que des gens sont accros.

Luca : Qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?

Céleste : C'était de... On faisait quand même attention donc quand j'allais voir ma grande mère on ne la prenait pas dans les bras au début car on avait un peu peur. Donc le contact avec les proches. Au début, c'est ça qui me manquait. Il y avait aussi le fait de revoir nos amis.

Luca : Quel est ton rapport à la solitude ?

Céleste : J'aime pas être seul moi en fait, c'est vrai. J'aime bien avoir des moments seuls mais il ne faudrait pas que je sois 1 semaine seul chez moi. Par exemple, j'ai mal vécu d'être en télétravail, de ne voir personne pendant des semaines et des semaines et tu t'habilles plus, tu t'en fou. Je dis que c'est cool d'avoir des moments de solitude mais pas toujours.

Luca : As-tu déjà eu des périodes de sentiment de solitude ?

Céleste : Mmm j'ai pas l'impression, j'ai de la chance d'être bien entouré quand même.

Luca : As-tu peur de ressentir cela ?

Céleste : Non. Comme je l'ai jamais ressenti, je pense pas que j'aurai peur.

Luca : Ou que tu partes en stage à l'étranger ... (Référence à une anecdote que Céleste m'a raconté).

Céleste : Oui voilà c'est vrai, j'avais oublié. Et justement, c'était la preuve que j'ai besoin d'être bien entouré car quand je suis parti à Bali pendant de moi 1 mois et demi et que je suis revenu après à peine 1 mois, j'ai hyper mal vécu le fait d'être dans une autre culture et de changer tes habitudes. Et aussi le fait d'être en décalage horaire de 7h, loin à l'autre bout du monde. Ce

n'est pas comme si j'étais en France ou en Espagne. J'ai pas beaucoup d'amis ou une famille immense mais j'ai ce besoin d'avoir un contact régulier.

Luca : Justement, peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?

Céleste : Euh, du coup principalement Sam, mon copain. Ça fait 7 ans qu'on est ensemble et qu'on vit ensemble tous les jours. J'ai mes frères et sœurs avec qui je suis très proche. Je ne passe pas une semaine sans les voir. Ma grand-mère aussi, et je suis aussi proche de ma marraine. Et pour mes copines je dirai que j'en ai max 5 mais qu'on se voit assez souvent.

Luca : Que fais-tu pour rester en contact avec le monde extérieur, tes proches ? Et même question mais en période d'isolement, qu'as tu fait ?

Céleste : En période de confinement on se voyait en extérieur pour respecter les règles. Sinon des Facetime à mort. Je me souviens que pour mon anniversaire on avait fait un Facetime et tout le monde avait fait un gâteau. C'était marrant mais j'ai eu 3 anniversaires confinés donc à la fin c'était chiant (rire). Sinon des messages, appels. Ma grand-mère ne passe pas un jour sans que je lui fasse un appel, avec les petits pareils. Je trouve que Facetime, Messenger, c'est vachement cool. Sinon avec mes copines c'est message de temps en temps mais on essaye de se voir 1x par mois minimum.

Luca : Et lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

Céleste : Non car justement nous on a fait plein de choses qu'on ne fait pas d'habitude. En tant normal on perd du temps sur notre téléphone et là c'est vrai on avait plus de temps, balade dans les bois, quand maintenant. Limite j'utilisais plus mon téléphone à ce moment-là au travail que chez moi.

Luca : Et toi, quelles sont tes motivations à utiliser tes appareils ?

Céleste : Prendre des nouvelles de mes proches, contrôler mes mails aussi. Tout le temps. Que ce soit ma boîte perso et pro. Sinon passer du temps à rien faire, perdre du temps. Y a pas de motivation, tu te retrouves à perdre du temps.

Luca : Comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ?

Céleste : Entre avant et après le covid... J'ai plus des réflexes où je me dis "là, tu vas trop sur ton téléphone". Vu que j'ai eu un retour à l'essentiel et que je me suis dit qu'il faut profiter des choses simples, de ta famille, c'est pas pour ça que j'utilise moins mon tél mais j'a mis une limite sur mon téléphone où si je reste 1h sur les réseaux sociaux j'ai un rappel. Donc j'ai plus cette conscience où je me dis que j'abuse.

Luca : Quand je vois ton utilisation de la technologie, elle se fait au travers d'internet. Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?

Céleste : Mmm... (réflexion). C'est vrai que parfois... Je ne dirai pas que je suis accroc mais tu as des mauvais réflexes. Des fois je prends mon tél, je vais sur Insta car c'est l'App que j'utilise le plus, mais je ne sais même pas pourquoi je le fais. Donc oui, t'as une dépendance. C'est triste mais c'est vrai. Par exemple, même ma grande-mère qui a plus de 60 ans me dit "va sur Google voir ce que X signifie". Puis moi c'est pas bien mais avant d'aller au restau je Google, je regarde pas les avis mais surtout la carte et les photos.

Luca : Est-ce que tu penses que ton humeur influence cette consommation que tu as ?

Céleste : Si je suis énervé ou quoi, si j'arrive pas à dormir j'ai tendance à me dire que je vais aller sur mon tél mais les écrans c'est hyper mauvais pour s'endormir déjà. Mais c'est vrai que mon mood, comment expliquer, attend je réfléchis (réflexion). Je ne sais pas vraiment si ça influence, c'est dur cette question. Oui par exemple si mon copain me soule, je vais aller sur l'ordi. Ou si tu vas quelque part et qu'il y a une bonne ambiance, que tout le monde parle, je ne vais pas aller sur mon tél. Par contre, si c'est mort, je vais y aller. Donc je dirai que ça influence quand même.

Luca : Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? Plus qu'en temps normal.

Céleste : Oui, moi le soir. C'est vrai que des fois c'est pas cool mais on va se coucher, on est 2, et je vais prendre mon tél 5 minutes comme si j'allais louper l'info du siècle (rire). Mais le soir j'ai tendance à y aller. J'essaye de pas y aller quand je mange car c'est pas bon, tu fais pas attention à ce que tu manges. En fait, il paraît qu'il ne faut jamais d'écran quand tu manges.

Avant je regardais un épisode ou quoi pendant le télétravail quand je mangeais pour me distraire. Mais en fait c'est hyper mauvais car c'est ainsi que tu stockes des mauvais trucs. Donc moi j'ai des prises de conscience comme ça mais... C'est pas parce que j'y pense que je ne le fais pas, mais au moins j'y pense (rire). Donc je dirai le soir, et si je suis dans une salle d'attente à l'hôpital par exemple. Car sinon, tu fais quoi ? Je me vois mal regarder un mur blanc et rien faire. C'est bête mais on est tous là, mais on est sur notre tél. Mais bon, c'est ridicule mais c'est comme ça.

Luca : Augmentes-tu ton utilisation de la technologie lorsque tu es isolé socialement ?

Céleste : Ca par contre ça dépend, je ne saurai pas répondre. Si mes tâches ménagères sont faites... Fin moi j'ai toujours quelque chose à faire. Quand mon copain n'est pas là, j'en profite pour faire mes tâches. Une chose que j'adore et que j'aime faire quand je suis seul, c'est lire. Quand mon copain sera là, on va regarder la télé et quand il n'est pas là, je vais lire car je m'en fou de regarder la télé seule. Si je regarde la télé seule, mon cerveau réfléchit à d'autres choses. Des fois mon copain me canalise car on regarde un film puis il met à pause pendant une scène et il me dit "tu penses à quoi?" " Et moi je pense à des trucs à faire le lendemain. Donc ça n'a pas de sens, je suis devant un écran pour me déconnecter et je pense à demain.

Luca : Quand tu prends du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ?

Céleste : De 1 positivement car j'ai eu une prise de conscience. Il y a des moments où je me dis "Là Céleste tu vas trop sur ton téléphone", "Au lieu de traîner sur ton tél bouge toi tu as des trucs à faire". Je trouve aussi qu'on a remarqué qu'on est pas obligé de faire chaque rendu en présentiel, donc tu peux limiter tes déplacements parce que tu as pas besoin d'aller 5x semaine au bureau. Donc finalement je trouve que c'est une influence positive car tu gardes un contact avec les gens car tu vas 3x par semaine et voilà mais tu gagnes en trajet et pour la planète c'est un petit effort, j'espère en tout cas. Et pour notre portefeuille aussi. Donc je te dirai positivement, j'ai des réflexes que je n'avais pas avant.

Luca : Pour conclure penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Céleste : Non, je pense pas. Si c'est le cas, je te dirai.

Luca : Magnifique. Merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Interview 7 - Margaux

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

Margaux : Oui oui.

Luca : As-tu des questions ?

Margaux : ? Non.

Luca : Peux-tu te présenter brièvement ?

Margaux : Je m'appelle Margaux, j'ai 24 ans, j'ai un diplôme en marketing et je fais des études d'architecture. J'ai été diplômé en plein covid et j'ai fait la moitié de mon stage en covid et ce qui me plaisait le plus avec le marketing c'était com / événementiel. Et comme j'ai été diplômé en plein covid, l'événementiel était compliqué et ça m'a permis d'enchaîner sur d'autres études.

Luca : Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?

Margaux : Je vais prendre ma routine avec les cours. Moi j'habite à Bruxelles chez mon grand-père du coup je me lève vers 6h du matin, la première chose que je fais c'est checker mes notifications. Mon gsm c'est mon réveil. Ensuite je prends une douche, je ne déjeune pas car

je suis loin de l'ulb. Sur le trajet j'utilise mon gsm car j'ai 1h de trajet. En cours je prends des notes sur mon pc. Ensuite je rentre, je parle et cuisine avec mon grand-père. On regarde la tv ensemble et je vais dormir, sauf si je dois bosser un projet alors je m'isole dans ma chambre, je mets de la musique et je fais mes projets.

Luca : Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ?

Margaux : J'adore me renseigner sur l'architecture, les documentaires, les vidéos. Je me suis découvert une passion sur l'architecture en Egypte. J'adore lire, mais je ne prends pas assez le temps de le faire. Avant j'avais une routine où je me forçais à couper mon gsm à 20h pour pouvoir lire. J'avais un meilleur sommeil et du coup faudrait que je reprenne cette routine. J'aime bien voir mes potes. J'aime avoir ma dose de moment où je suis toute seule mais il me faut mes moments où je vois mes potes. J'aime faire la fête aussi.

Luca : Comment as-tu vécu la crise sanitaire de manière générale ?

Margaux : Quand j'ai appris qu'il y avait le covid et qu'on devait rester enfermé chez nous, ça ne m'a pas trop dérangé (rire). Comme de base je suis casanière la semaine, en fait je préfère sortir le week-end et être chez moi la semaine, ça me donnait un peu des excuses en mode "non mais, il y a le covid". Du coup je l'ai bien pris, mon père est tombé au chômage, force majeure du coup on s'est occupé de la maison. Donc moi c'est comme si j'avais pris des vacances, des grandes vacances;

Luca : En un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du premier confinement ?

Margaux : J'étais en stage lors du premier confinement, donc stage. C'était délicat, j'étais en stage dans un coworking, c'est comme si j'étais en blocus. Stage, je faisais ce que j'avais à faire sur la communication et comme on avait des horaires flexibles l'après-midi c'était bronzette et le soir j'étais avec mon père. Du coup moi je l'ai bien vécu le premier confinement.

Luca : Et comment décrirais-tu l'expérience du second confinement ?

Margaux : Je pense que là je l'ai moins bien vécu, on avait repris une vie hors isolement. Je dirai que c'était long. J'aime bien l'isolement mais c'était long.

Luca : Dans ton cas, as-tu souffert du confinement ?

Margaux : Du coup non.

Luca : Penses-tu que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

Margaux : Oui oui. J'ai de la chance d'être avec mon père et j'habite dans un village avec 3-4 potes qui sont mes voisins. Donc même confiné on pouvait sortir et se promener. C'est pour ça que c'était comme des vacances. Moi j'ai eu la chance de vivre ça mais sinon les personnes isolés c'est différent. J'ai une copine qui vient de France, elle s'est retrouvée seule dans son kot et à Bruxelles c'était très contrôlé, elle l'a mal vécu.

3.2. topo général : introduction du concept de la technologie

Luca : Quelles sont les technologies que tu utilises le plus ? Quand je parle de technologie, c'est les appareils.

Margaux : Moi je suis tout le temps sur mon téléphone et sur ma montre, qui est connectée. C'est vrai que depuis que je l'ai je regarde toujours ma montre que ce soit pour mon activité physique, les messages ou les notifs. Je suis plus trop télé, juste chez mon grand-père car c'est la seule technologie qu'il a et ça me permet d'être avec lui. Sinon téléphone, pc, tablette.

Luca : Quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé lors de la crise sanitaire ?

Margaux : Téléphone et PC.

Luca : En général, que fais-tu lorsque tu utilises ces technologies, ton usage classique ?

Margaux : Mon usage classique ... (rire). En général quand je fais quelque chose je ne sais faire qu'une seule chose à la fois du coup j'utilise deux trucs en même temps. Donc soit mon téléphone qui est pour les messages, stalker Insta, ou pinterest pour mes architectures qui me donneront des idées pour des projets. Et il y a toujours mon pc qui tourne derrière avec une musique ou une série. Et même quand je nettoie, mon pc n'est pas loin car il y a de la musique.

Luca : Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

Margaux : Oui de ouf, de ouf. Moi je m'étais dit que j'allais faire une expérience ces vacances-ci d'essayer de laisser mon téléphone et appareils durant une journée par semaine et déjà quand j'essaye le matin je... En fait je pense que c'est une addiction car c'est devenu des réflexes, on ne se rend plus compte et à partir de ce moment, c'est foutu. Un peu comme respirer.

Luca : Toi en termes d'isolement social, qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement ?

Margaux : Sortir, sortir dans tous les sens du terme. Sortir voir des amis, boire un verre, sortir pour avoir un contact avec les gens qu'on a pas l'habitude de voir. Quand tu es chez toi, tu ne te rends pas compte. Voir du monde hors de la bulle qu'on a.

Luca : Quel est ton rapport à la solitude ?

Margaux : Moi la solitude elle ne me dérange pas mais je suis incapable d'être solitaire à 100%. Il me faut quelqu'un, j'aime trop parler.

Luca : As-tu déjà eu des périodes de sentiment de solitude ?

Margaux : Euh.. Je pense que ouais, peut-être. Mais quand je suis bourré (rire). Mais oui par exemple quand je regarde un film d'amour et qu'on se rend compte qu'on est seul. Mais pas comme si je ne me sentais pas entouré.

Luca : Et justement, as-tu peur de ressentir ce sentiment de solitude ?

Margaux : Ah oui, beaucoup. Ça doit être flippant.

Luca : Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?

Margaux : J'ai de bonnes relations avec le monde. J'ai une bande de potes avec qui je me vois fréquemment, une fois par semaine minimum. J'ai réussi à faire ça pendant le covid. Sinon j'ai mon père, grand-père. J'ai ce besoin d'avoir un cercle restreint proche de moi.

Luca : Que fais-tu pour rester en contact avec le monde extérieur, tes proches ? Et même question mais en période d'isolement, qu'as tu fait ?

Margaux : Comme je t'ai dit, j'avais mes potes proches que je voyais. Mais par exemple, j'ai une amie éloignée avec qui on s'appelait souvent. Et aujourd'hui les messages et je vois mes proches.

Luca : Lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

Margaux : Oui, oui oui. Je l'ai fort ressenti car j'avais souvent des maux de tête. J'avais pas des lumières anti lumières bleu. J'étais h24 sur ma tablette, journée Netflix.

Luca : Penses-tu que cela t'a impacté ?

Margaux : Oui car sans ça, on aurait fait différemment. Puis ça m'a impacté directement car j'avais mal à la tête. Je forçais mes yeux à focus un appareil et c'est pas bon et je pense que ça a impacté niveau santé.

Luca : Et toi justement est-ce que cette surutilisation, cette manière d'utiliser la technologie a changé aujourd'hui ou cela persiste ?

Margaux : Ca a changé car c'est vrai que pendant le covid on utilisait pas mal la télé car on était 2, du coup plus facile à regarder sur la télé que le pc. Avant je pense que la technologie était l'élément principal, maintenant c'est redevenu l'élément secondaire pendant que tu fais autre chose . Comme je t'expliquais, je sais pas faire une seule chose à la fois du coup quand je mets une série soit je suis entrain de ranger à droite à gauche, mais c'est juste pour avoir un song. Des fois je regarde des séries 5x, la même, car je regarde pas la série mais c'est pour avoir un bruit. Alors que pendant le covid c'était pour la série, maintenant c'est pour avoir un bruit.

Luca : Et toi du coup, quelles sont tes motivations derrière ton utilisation des appareils ?

Margaux : Franchement, aucune motivation. Il y a rien, c'est juste de la flemme car ils sont là et du coup je m'ennuie. Alors que je pourrai me dire "je m'ennuie donc je vais lire un livre", mais... Je sais que je vais devoir être plus concentré que si je stalker sur Insta ou si je mets une série. La technologie que j'utilise... En fait quand j'y pense, je me dis que ça me fait perdre du temps pour rien. Et je me dis que je pourrai utiliser ce temps là pour faire quelque chose mais je me dis que c'est plus facile. C'est une occupation facile, par habitude.

Luca : Comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ?

Margaux : Inconsciemment quelque chose à changer car avant le covid, je n'avais pas l'impression d'avoir besoin de bruit autour de moi. Et depuis le covid où il y avait toujours un bruit, genre avec la télé ou mon pc, du coup j'ai gardé cette habitude là d'avoir un bruit. Avant le covid j'avais une consommation raisonnable car elle avait un but. Avant j'utilisais mon pc pour travailler, je regardais la tv pour suivre les infos, puis on regardait un film pour passer un moment en famille. Et maintenant la technologie est omniprésente mais sans raison, juste par habitude.

Luca : Quand je vois ton utilisation de la technologie, elle se fait au travers d'internet. Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?

Margaux : Hum... (réflexion). Oui, quand même. Que ce soit dans tous les sens, pour mettre de la musique, pour faire des recherches. A chaque moment, j'utilise. Quand je n'ai pas le wifi dans ma chambre, je vrille. Alors que je suis chez moi, je pourrai m'en foutre et faire autre chose comme laver la salle de bain mais non, je mets la 4G.

Luca : Est-ce que tu penses que ton humeur influence cette consommation ?

Margaux : Je pense pas que mon humeur vient influencer ça, par contre ma consommation va influencer mon humeur. Je sais pas si tu vois ce que je veux dire ?

Luca : Explique moi.

Margaux : Dans le sens où quand je suis de bonne ou de mauvaise humeur, je vais utiliser mon téléphone mais quand je vois quelque chose sur mon téléphone ça va influencer mon mood. Quand je vois quelque chose qui ne me plaît pas, ça va influencer. Par exemple, si je vois ma

mère commenter Rtl Info, je me dis : “pourquoi elle a fait ?” et ça m’énervé. Je pense que si on avait pas internet on serait plus libre et beaucoup plus horrible aussi.

Luca : Et je me demandais, est-ce que tu utilises la technologie pour t’évader ?

Margaux : C’est vrai. Ca va être contradictoire avec ce que je t’ai dit mais quand je ne me sens pas bien, j’écoute de la musique dans ce mood pour couper un peu les liens avec l’extérieur, je rentre dans ma bulle en étant sur internet mais je reste dans ma bulle pour m’évader.

Luca : Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? Plus qu’en temps normal ?

Margaux : Quand je suis chez moi, inconsciemment je suis toujours dessus. Tandis que quand je suis dehors, chez potes, j’utilise mon téléphone mais beaucoup moins et je ne ressens pas la manquer, comme quand je suis au travail. Quand je suis entrain de bosser pour mes projets, c’est vrai il y a de la musique en fond mais je ne touche pas mes appareils pour aller sur les réseaux.

Luca : Du coup, le fait d’être isolé socialement ça vient augmenter ton utilisation ?

Margaux : Oui oui, clairement.

Luca : Quand tu prends du recul sur la crise, comment l’isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ?

Margaux : Je pense que comme on a eu une surconsommation pendant le covid, les confinements, cette surconsommation a développé une habitude. Plus tu tiens une habitude, plus elle restera. Et couper une habitude du jour au lendemain c’est pas facile. Comme maintenant, je sais plus rester seul sans bruit pour m’accompagner.

Luca : Pour conclure, penses-tu que j’ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Margaux : Non, je pense que tu as assez de matière là (rire).

Luca : Magnifique. Merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Interview 8 - Johanne

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

Johanne : Oui je suis d'accord.

Luca : As-tu des questions ?

Johanne : Non je suis curieuse.

Luca : Peux-tu te présenter brièvement ?

Johanne : Je m'appelle Johanne, j'étudie à l'Université de Namur en sciences de gestion. J'ai 24 ans et j'habite du côté de Bruxelles.

Luca : Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique que tu as eu cette année ?

Johanne : Au début de l'année c'était vraiment rester chez moi car c'était en ligne. Même quand ce n'était plus en ligne certains profs faisaient des cours en ligne du coup je restais à la maison. Donc généralement je me réveillais, je buvais un petit café, je restais en pyjama (rire).

Luca : Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ?

Johanne : Je t'avoue qu'en ce moment j'ai plus trop le temps d'avoir des hobbies avec le mémoire mais sinon de manière générale j'aime faire du sport, voir des amis, la cuisine faire à manger mais je ne prend plus le temps de le faire avec le travail que j'ai.

Luca : Comment as-tu vécu la crise sanitaire de manière générale ?

Johanne : (Réflexion). Au début je l'ai plutôt bien vécu en fait, je ne pensais pas que ça allait aller aussi loin. J'étais à la campagne, chez mon copain donc c'était assez chouette comme environnement, il avait une grande maison. On pouvait se promener, j'étais pas bloqué dans un appartement. J'étais entouré de gens que j'aimais bien. Après, pour ce qui est de l'école, je l'ai assez mal vécu. Malgré le fait que j'étais avec des gens que j'aimais, je n'avais plus ce contact humain et moi j'adorais voir les étudiants, suivre les cours, discuter. Même toi, les autres, je me souviens ça me manquait de plus vous voir. Et c'est vrai que ça été plutôt difficile. Donc la période covid/école, je ne l'ai pas trop bien vécu.

Luca : As-tu eu une expérience différente du premier et second confinement ? As-tu ressenti une différence ?

Johanne : Le premier c'était plutôt sympa, marrant même. Puis ça commençait à ne plus être marrant, ça durait c'était redondant au final. On se disait : "ça ne va jamais se finir". J'ai l'impression que le second était plus dur.

Luca : Qu'est-ce qui a changé dans ta vie comparé à avant le premier confinement ?

Johanne : Je suis quelqu'un de très sociable et je trouve que le confinement il m'a rendu assez casanière. J'ai un peu la flemme de sortir voir des gens alors que j'en ai besoin. J'ai pas forcément envie de sortir, voir des gens, alors que je suis quelqu'un de sociable. Ça m'a fort étonné de voir que je pouvais devenir aussi casanière sur ces points là.

Luca : Dans ton cas, as-tu souffert du confinement ?

Johanne : Oui, surtout de l'isolement social, le fait d'être loin des potes de l'école etc, comme je l'ai dit juste avant en fait.

Luca : Penses-tu que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

Johanne : Oui, oui. Je le vois autour des gens que je côtoie. La maman de ma meilleure amie elle en a vraiment souffert, elle nous en parle encore aujourd'hui alors que le confinement est fini. Je parle d'une personne qui était seule, moi je n'étais pas seul MAIS je sentais cet isolement social car je ne voyais plus mes potes à l'école. Donc ouais, ouais, j'ai l'impression que des gens se sentaient plus seuls.

Luca : Quelles sont les technologies que tu utilises le plus ? Quand je parle de technologie, c'est les appareils.

Johanne : Du coup maintenant mon pc (rire) pour travailler pour l'école. Mon téléphone, bien sûr. Pour tout ce qui est Instagram, Facebook et Messenger. Et la télé, je regarde beaucoup la télé.

Luca : Quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé lors de la crise sanitaire ?

Johanne : Je dirai la même chose. Mais je dirai plus la télé encore car je regardais le journal pour suivre l'actu covid. Et l'ordinateur toujours pour travailler, pour l'école. Encore plus d'ailleurs, on avait même des travaux de groupes que via Teams. Et mon téléphone pour rester en contact.

Luca : En général, que fais-tu lorsque tu utilises ces technologies, ton usage classique ?

Johanne : Téléphone les réseaux sociaux Facebook Messenger pour rester en contact avec les gens. Mes messages, appels, pour rester en contact avec les gens. Et Instagram c'est plutôt de la perte de temps. Parfois ça peut m'arriver de rester 30 min, 1h à rester à regarder n'importe quoi, ou ce que deviennent les gens. Mais pour l'ordinateur essentiellement travailler, des séries. Et la télé pour le JT et regarder des films, en famille.

Luca : Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

Johanne : Oui, oui (rire). Justement moi comme je suis pas non stop sur mon téléphone car je préfère favoriser le contact humain. Quand je suis avec quelqu'un par exemple et bien ça m'ennuie qu'il soit sur téléphone quand je lui parle. Pour moi j'associe ça à une addiction car tu favorises pas le contact avec la personne en face de toi mais plutôt la technologie. Puis après

mon petit cousin, c'est fou comme ils sont accrocs à la technologie, c'est limite dingue. Même des gens de mon âge. Pareil, on parle de technologie et ça touche aussi les jeux en ligne qui pour moi sont encore plus addictifs.

Luca. Qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?

Johanne : Le contact humain. Vraiment. Le contact réel avec les gens.

Luca : Est-ce que c'est aussi le non verbal avec les gens qui t'a manqué ?

Johanne : Oui c'est ça. Car juste le fait de te voir en vidéo, voir la manière dont tu es et que j'avais l'habitude de te voir en face à face ça me fait plaisir de te voir mais c'est différent. C'est pour ça que je préfère la vraie vie et c'est ce qui m'a manqué.

Luca : Quel est ton rapport à la solitude ?

Johanne : Moi j'aime pas être seule. Je suis quelqu'un d'assez sociable et extraverti et j'aime pas du tout être seul. C'est pour ça que d'ailleurs quand je suis sur mon mémoire, la tête dans le guidon, c'est horrible car j'ai besoin d'être en contact avec les gens. Je ne pourrai jamais vivre seul par exemple. J'ai besoin de vivre avec des gens, de parler avec eux. J'aime pas du tout être seul.

Luca : As-tu déjà eu des périodes de sentiment de solitude ?

Johanne : Oui, justement avec le mémoire je viens d'en traverser une belle (rire). C'était il y a 1 semaine et demi, 2 semaines, j'étais un peu trop bien. Avec mon mémoire je suis vraiment non stop la dessus, je ne sors pas de ma chambre à part pour parler avec mes parents. C'est vrai que là j'en ai quand même souffert. C'est pas comme d'habitude, je voyais pas beaucoup de gens. Et j'essaye quand même d'éviter ça. Quand j'ai vu que j'étais trop atteinte par la solitude j'ai décidé de faire un break de 2 jours, de faire autre chose, voir des amis, de sortir. J'ai décidé de remédier à ce problème car c'était pas chouette.

Luca : Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ? (brièvement)

Johanne : Comme je t'ai dit je suis assez sociable du coup j'ai pas de mal avec les relations. Et aujourd'hui je suis toujours avec mon copain, logique Sa famille, mes amis, et ma famille, et voilà.

Luca : Lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

Johanne : A part que je regardais un peu plus la télé avec les JT, par vraiment. Comme le premier confinement j'étais à la campagne j'allais un peu plus me promener, je faisais un peu plus de sport. Comme je suis déjà pas quelqu'un qui est forte sur l'écran, j'ai pas l'impression d'avoir plus d'utiliser la technologie pour des raisons personnelles car oui, j'ai été obligé de le faire avec mon pc pour les cours. Je trouve que ça, c'est un point important car logiquement en tant qu'étudiant on est censé être dehors à suivre nos cours en auditoire entouré d'étudiants. Et ici c'était l'inverse, on était enfermé avec des gens derrière un écran.

Luca : Est-ce que cette surutilisation (manière d'utiliser la technologie) a changé aujourd'hui ou cela persiste ?

Johanne : Honnêtement j'ai toujours la même utilisation. J'utilise encore mon pc par obligation pour mon mémoire. Sinon j'ai toujours la même utilisation aujourd'hui.

Luca : Selon toi, quelles sont tes motivations à utiliser tes technologies ?

Johanne : Première raison, rester en contact avec des gens. Et la deuxième, quand je parlais d'Instagram que je perdais du temps la dessus mais c'est un peu un échappatoire. Parce que j'ai pas envie de travailler, à ce moment-là, et j'ai envie de penser à autre chose. Et donc, ça me déconnecte un peu de mon travail, la réalité. Je scroll le fil d'actualité, ça me change les idées. Par contre, je m'en veux quand je fais ça car je me dis que de toute façon j'arrivais plus à travailler donc c'est mieux que je passe 30 minutes 1h à faire ça puis je recommence à travailler, que d'être devant mon ordinateur à me tourner les pouces et à ne plus en pouvoir.

Luca : Comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ?

Johanne : je dirai que de manière générale j'ai la même utilisation car je ne suis pas très technologique et que je favorise les contacts humains. La seule grande différence que je vois c'est par rapport au travail puisque avant le covid pour les travaux de groupe on se disait : "ok on se rejoint à l'unif travailler ensemble". Bon c'était pas toujours efficace mais ça faisait du bien. Maintenant on a pris l'habitude d'utiliser Teams et on s'est rendu compte que c'était plus facile. Du coup ça vient favoriser l'isolement social qu'on essaye d'éviter.

Luca : Quand je vois ton utilisation de la technologie, elle se fait au travers d'internet. Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?

Johanne : Malgré que je dise que je ne suis pas super réseaux sociaux, je pense que oui j'ai une dépendance. Si on m'enlève mon téléphone pendant plusieurs jours et que je vis normalement, je ne vais pas me sentir bien, je pense. Je ressentirai ce besoin de savoir si quelqu'un m'a contacté. Et puis même c'est facile quand tu as besoin d'une information tu vas vite trouver sur internet. Mais maintenant si on me met dans un endroit avec mes proches, mes amis, et qu'on m'enlève mon téléphone et bien je me poserais pas de question sur ce qui se passe autour de moi.

Luca : Est-ce que tu penses que ton humeur influence cette consommation ?

Johanne : Oui clairement. Par exemple, si je me sens bien, pas stressé, que je fais des activités, je ne penserai pas forcément à utiliser mon téléphone, ou quand je vois un ami. Je n'en ai pas besoin. Par contre quand je travaille sur mon mémoire, je dirai que je suis dans un mood, je dirai pas triste mais un mood de travail et stressé, je suis pas contente de rédiger mon mémoire et c'est sur que je vais utiliser mon téléphone plus fréquemment pour me déconnecter. Donc pas forcément quand je m'ennuie, mais quand je suis stressé.

Luca : Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? Donc plus qu'en temps normal.

Johanne : En période d'examens, de blocus, de mémoire car je suis chez moi occupé sur l'ordinateur. Alors que les périodes comme le week end où je suis pas en rush, je prends plus de temps pour moi je vais voir des gens etc et à ce moment là je n'utilise ni mon tél ni mon ordi. Pareil en vacances, j'utilise moins. D'ailleurs un truc qui me fait rire c'est que je ne comprends pas les personnes qui passent leurs vacances à publier des milliers de photos, vidéos.

Je ne comprends pas et moi et bien je ne le fais pas. C'est vrai que je regrette parfois car je devrais prendre plus de photos, ça créerait des souvenirs. Si je ne suis pas dans une journée de travail le soir, je vais avoir plus tendance à utiliser la technologie pour suivre une série par exemple.

Luca : Augmentes-tu ton utilisation de la technologie lorsque tu es isolé socialement ?

Johanne : Je pense que oui parce que quand j'étudie chez moi dans ma chambre je vais plus être tenté d'aller sur Instagram même si mes parents sont en bas. Alors que ça m'est déjà arrivé d'être dans la bibli, je suis avec des gens, et j'utilise pas la technologie et je suis hyper productive. En fait si (rire) j'utilise le pc pour travailler mais je vais pas être tenté de prendre mon téléphone.

Luca : Et toi, lorsque tu te sens seul, est-ce que tu utilises la technologie pour te reconnecter aux autres ?

Johanne : Oui. Car des fois je mets tellement la pression à ne pas voir la personne par peur de perdre du temps pour mon mémoire par exemple et bien je mets les contacts physiques de côté et du coup j'utilise mon téléphone pour communiquer avec mes amis, messages, appeler. Même des vocaux, entendre la voix de quelqu'un ça fait des changements par rapport à un message.

Luca : Quand tu prends du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ?

Johanne : En vérité je pense que ça m'a permis d'apprendre des nouveaux outils comme Teams. Pour le reste je n'ai pas cette impression que ça ait impacté quelque chose.

Luca : Pour conclure, penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Johanne : Non je ne pense pas, je pense qu'on a bien traité les sujets en profondeur.

Luca : Parfait. Merci à toi pour ton temps, je vais couper mon enregistrement.

Interview 9 - Zoé

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Luca : Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

Zoé : Bien sûr.

Luca : As-tu des questions ?

Zoé : Non.

Luca : Peux-tu te présenter brièvement ?

Zoé : Moi c'est Zoé, je suis en dernière année de master. Je viens de déménager à Bruxelles, je vis avec mon père et j'ai 25 ans.

Luca : Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?

Zoé : Cette année en début d'année c'était les cours, journée classique. Et selon mes cours, je travaillais au casino et au sushi shop. En février j'étais en stage donc on va dire que le stage remplaçait les cours. Je me levais, j'allais en stage, je rentrais. Parfois je faisais du sport, du roller, ou je voyais des copines ou mon copain de l'époque.

Luca : Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ?

Zoé : Roller, voir des amies, boire des verres, voyager. Faire des montages vidéos.

Luca : Comment as-tu vécu la crise sanitaire de manière générale ?

Zoé : De manière générale ? A quel niveau ?

Luca : Oui enfin je vais te poser une question plus précise, en un ou quelques mots, comment décrirais-tu l'expérience du premier confinement ?

Zoé : Ok, ça ça va. Je décrirai cette expérience comme un bouleversement générationnel. Que ce soit les plus vieux, les jeunes ou familles séparés ça a un impact social. On a dû rester avec un groupe restreint. En termes personnels, l'isolement a été une bonne expérience car ça m'a permis de trouver du temps libre et de retourner à des choses plus saines. Être moins axé sur les réseaux et me concentrer sur la maison, au taf, à jardiner, partager des moments avec les personnes qui m'entouraient. Sinon j'ai quand même un point négatif c'est que j'ai perdu toute connexion avec mes amis et ça été le plus dur. Moi c'est ce qui me faisait vivre et je l'ai perdu totalement durant cette période même s'il y avait les réseaux pour garder contact.

Luca : Et le second confinement

Zoé : Je l'ai pas ressenti, est-ce j'étais habitué, est-ce que j'étais rentré dans une certaine routine de devoir être isolé et donc de vivre avec le fait qu'il y ait une crise sanitaire, moi je l'ai pas vécu en tant que telle comme un confinement mais une étape obligatoire pour retrouver nos vies.

Luca : Qu'est-ce qui a changé dans ta vie comparé à avant le premier confinement ?

Zoé : Hm. Attends je réfléchis. Si tu m'avais posé la question il y a 6 mois, je t'aurais dit que les choses ont changé. Maintenant je trouve qu'on retrouve un certain cours normal de la vie. Et je dirai que je profite plus des moments à l'extérieur avec les gens, je ressens ça comme des moments plus privilégiés aujourd'hui.

Luca : Dans ton cas, as-tu souffert du confinement ?

Zoé : Du coup non, juste mal vécu d'avoir perdu des amis.

Luca : Penses-tu que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

Zoé : Oui oui. Je l'ai vu autour de moi, sur les réseaux via des témoignages. Les personnes seules, isolées, qui se sentaient mal. Je l'ai beaucoup vu donc c'est une réalité.

Luca : Quelles sont les technologies que tu utilises le plus ? Quand je parle de technologie, c'est les appareils.

Zoé : Aujourd'hui ou pendant le confinement ?

Luca : Du coup aujourd'hui puis je te reposerai la même question mais pendant le confinement.

Zoé : Mon téléphone. C'est ce que j'utilise tout le temps, pour n'importe quelle utilité, recherches, regarder un film. Sinon rarement le pc ou la télé.

Luca : Et du coup pendant la crise ?

Zoé : Mon ordinateur avec les cours hein (rire). Pas le choix. On était obligé de passer par l'ordinateur comme moyen d'avoir des interactions par Teams. Ça été le support le plus utile lors du confinement. Et la télé en second lieu. J'étais moins sur le téléphone car on va dire qu'il a été remplacé par les appels vidéos de l'ordi. La télé, on regardait plus facilement des films en famille.

Luca : Et du coup toi aujourd'hui, en général, que fais-tu lorsque tu utilises ton téléphone, ton usage classique ? Car tu m'expliques que tu utilises que ça.

Zoé : Réseaux sociaux, poster, échanger. Faire des photos, écouter de la musique, lire mes mails. Les petites choses du quotidien. Des choses rapides à faire.

Luca : Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

Zoé : Oui il y a une grosse addiction, mais encore plus la plus jeune génération avec le téléphone et internet.

Luca : Qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?

Zoé : On l'a évoqué tout à l'heure mais je vais être plus précise. Ce qui m'a manqué, c'est prendre les gens dans mes bras, pouvoir les toucher, interagir avec eux mais d'un point de vue contact physique. J'ai l'impression que les gestes barrières ont mis une distance et ce non contact m'a marqué dans cette période.

Luca : Quel est ton rapport à la solitude ?

Zoé : J'ai très bien vécu le fait d'être en confinement mais je déteste être seule. Donc le fait de pouvoir reprendre la vie normale c'est un soulagement, dans le sens où je dois m'entourer des gens pour me construire mais être isolée ne m'a pas fait me sentir plus seul. Mais le rapport à la solitude que j'ai est difficile mais j'arrive à le combler.

Luca : As-tu déjà eu des périodes de sentiment de solitude ?

Zoé : Je suis rarement dans ce genre de période, jamais.

Luca : Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?

Zoé : Famille, mon groupe d'amies. Sinon je suis quelqu'un d'assez ouverte, je ne vais pas être contre le fait de parler à quelqu'un.

Luca : Que fais-tu pour rester en contact avec le monde extérieur, tes proches ? Et même question mais en période d'isolement, qu'as tu fait ?

Zoé : Tout simplement j'appelle, je fais un message : "qui veut sortir" et je planifie. Sinon pendant le confinement les appels entre les cours pour avoir une "pause" virtuel, comme la vraie vie. Et j'avais de longs appels avec des amies. Et oui, ce que j'ai fait aussi c'est envoyer des lettres (rire). On pouvait faire ça avec B-Post du coup j'envoyais des lettres à mon entourage, un petit album photo à mon père, c'était marrant. J'envoyais des "gifts" avec des photos souvenirs.

Luca : Lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

Zoé : Non justement j'ai essayé de me détacher de ça un peu. Car les cours j'avais pas le choix. Mais donc moi, moins. Mais d'un point de vue général je pense que les gens ont du ressentir ça. Je l'ai vu par exemple avec ma maman.

Luca : Selon toi, quelles sont tes motivations derrière cette utilisation ?

Zoé : Mmmh (réflexion). Je veux toujours rester connecté. Ca c'est ma principale réponse : ne jamais rater une information. Ça paraît fou, mais c'est ça. Toujours être connecté, ne pas rater une information. Toujours être en contact constant avec ceux qui m'entourent, et du coup les stories sur Instagram ça joue aussi ce rôle indirectement. Et puis pour m'instruire, que ce soit pour écouter de la musique ou des informations. Et quand je suis seule, j'aime bien écouter de la musique à fond pour m'occuper.

Luca : Comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ?

Zoé : J'ai plus adopté la technologie. Je sais faire PLUS de choses. Plus de choses que je ne faisais auparavant. Je prends un exemple mais avant avec mon ordinateur j'étais très light avec les programmes, j'utilisais word/excel brièvement. Mais maintenant j'utilise plus de programmes que j'ai découverts quand je m'ennuyais pendant le covid. Je fais de la retouche photo par exemple. Je suis plus capable d'utiliser la technologie qu'avant. Ici c'est en termes de praticité. Sinon en termes de quantité, j'utilise beaucoup plus la technologie qu'avant. C'est rentré dans mon quotidien.

Luca : Quand je vois ton utilisation de la technologie, elle se fait au travers d'internet. Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?

Zoé : Mmmh je ne suis pas dépendante, fin si je suis peut être dépendante, je ne sais pas. Par exemple avant en cours j'avais pas forcément mon téléphone sur moi tu vois. Et maintenant partout où je suis je dois avoir mon téléphone sur moi. Donc oui, partout, donc je suis dépendante.

Luca : Est-ce que tu penses que ton humeur influence cette consommation ?

Zoé : Non, mon humeur n'influence pas ça. C'est assez constant, j'utiliserai de la même manière que je sois triste ou heureuse.

Luca : Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? Plus qu'en temps normal.

Zoé : En terme saisonnier je te dirai qu'il y a l'été et l'hiver où j'utilise toujours plus. En été car je voyage, je suis dehors, j'aime bien partager. En hiver car je sors moins, et du coup aussi pour échanger. En hiver l'utilité c'est plus pour swiper, pour passer le temps.

Luca : Augmentes-tu ton utilisation de la technologie lorsque tu es isolé socialement ?

Zoé : Pendant le covid, j'ai su mettre des limites pour trouver du temps pour moi et pour ça. J'ai mis beaucoup plus de limites quand je me suis retrouvé seul.

Luca : As-tu toujours ce réflexe là maintenant ?

Zoé : Non non. Aujourd'hui j'ai plus envie de me limiter, je veux retrouver une liberté donc j'ai envie de jouir de tout en instant T.

Luca : Pour conclure, penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Zoé : Franchement non, on a fait le tour.

Luca : Magnifique. Merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Interview 10 - Délia

Luca : Bonjour, je m'appelle Luca Capodicasa et je suis étudiant en sciences de gestion à l'université de Namur. Le sujet de mon mémoire porte sur l'utilisation de la technologie lors du covid et l'impact sur l'isolement social, la solitude et le bien être de l'utilisateur. Notre échange prendra la forme d'une discussion ouverte. Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je garantis que les réponses seront utilisées uniquement dans le cadre académique. L'anonymat est garanti dans le cadre de cet entretien.

Luca : Afin de pouvoir analyser ces entretiens, je souhaiterais enregistrer la conversation. Es-tu d'accord avec ceci ?

Delia : Oui.

Luca : As-tu des questions ?

Delia : Non.

Luca : Peux-tu te présenter brièvement ?

Delia : Je m'appelle Delie, fraîchement diplômée d'un bachelier en assistante sociale. J'habite chez mes parents, j'ai 21 ans.

Luca : Peux-tu m'expliquer une journée ou une semaine classique ?

Delia : En semaine de cours je me lève vers 6h30 je me prépare et vais prendre le train. Je rentre, je mange je me lève et devant le pc. J'ai un job étudiant les samedis.

Luca : Quelles sont tes hobbies ? Passe-temps ?

Delia : Sortie entre amie, regarder des séries, me promener. Simple.

Luca : Comment as-tu vécu la crise sanitaire de manière générale ?

Delia : Pour te dire, j'ai vécu différemment les deux confinements que nous avons subis. Pour moi, le premier confinement m'a semblé difficile au début, ça me faisait bizarre de plus avoir de contact avec mes amis et surtout avec ma famille. Puis bah, une fois que le beau temps est arrivé j'ai commencé à m'adapter et trouver des occupations, je profitais de mon jardin et de l'extérieur, très vite le blocus est arrivé et je me suis focalisé sur mes études, d'un côté ça m'aidait à passer mes journées. Pour le second ça été différent, quand nous avons, à nouveau, été confinés j'étais clairement dégoutée, j'y croyais pas et j'avais vraiment du mal à l'accepter. En plus, j'ai été touchée par le COVID moi même en début du second confinement et j'ai vécu l'isolement total, je ne voyais personne et ça été dur à vivre. Quand j'ai remarqué que les semaines passaient et que le confinement continuait, j'ai fini par céder et je voyais quelques amis.

Luca : Et qu'est-ce qui a changé dans ta vie comparé à avant le premier confinement ?

Delia: Je fais beaucoup plus attention à me protéger, plus particulièrement, contre le covid, mais aussi contre toutes les sortes de bactéries que je pourrai attraper. Maintenant je me lave beaucoup plus les mains, je me les désinfecte régulièrement et je fais attention quand quelqu'un de proche est malade.

Luca : Dans ton cas, as-tu souffert du confinement ?

Delia: Eh oui clairement, être loin de mes proches a été très dur pour moi.

Luca : Penses-tu que des personnes ont souffert de l'isolement social ?

Delia : Oui clairement, c'est un fait.

Luca : Quelles sont les technologies que tu utilises le plus ? Quand je parle de technologie, c'est les appareils.

Delia : Mon téléphone et mon PC

Luca : Quelles ont été les technologies que tu as le plus utilisé lors de la crise sanitaire ?

Delia: Mon téléphone et mon PC

Luca : En général, que fais-tu lorsque tu utilises ces technologies, ton usage classique ?

Delia: je fais un tour sur les réseaux sociaux, je vais sur snap, insta, facebook, tiktok, je regarde des séries (télé réalité et netflix), je parle avec des amis, je fais des appels vidéos.

Luca : Selon toi, penses-tu qu'il existe une addiction à la technologie, à internet ?

Delia : Oui, perso et comme beaucoup de monde, je ne sais pas me passer du téléphone par exemple. Je pense être addict, j'utilise beaucoup.

Luca : Qu'est ce qui t'as manqué en période d'isolement social ?

Delia : D'aller voir mes proches, d'aller à l'école et de travailler à mon job étudiant.

Luca : Quel est ton rapport à la solitude ?

Delia : Eh.. personnellement, Je suis une personne qui déteste être seule, j'aime bien être accompagnée, partager des moments avec mes proches, donc j'ai du mal à vivre la solitude, je l'évite clairement.

Luca : As-tu déjà eu des périodes de sentiment de solitude ?

Delia : Non jamais

Luca : As-tu peur de ressentir cela ?

Delia: Oui je déteste ça.

Luca : Peux-tu me parler de tes relations sociales / contacts sociaux en général ?

Delia : Famille proche, amies. Mon copain. Sinon je suis assez ouverte, j'ai pas de mal avec le sociable.

Luca : Que fais-tu pour rester en contact avec le monde extérieur, tes proches ? Et même question mais en période d'isolement, qu'as tu fait ?

Delia : Covid ou pas, appels messages. La base. Puis maintenant j'essaye de les voir plus souvent, surtout les amis.

Luca : Lors de la crise sanitaire, as-tu ressenti une surutilisation des appareils technologiques ?

Delia : Ah oui vraiment, tout le monde communiquait par son téléphone et heureusement d'un côté qu'on avait de quoi communiquer sinon ça aurait été pire à vivre!

Luca : Est-ce que cette surutilisation (manière d'utiliser la technologie) a changé aujourd'hui ou cela persiste ?

Delia : j'ai l'impression que maintenant les gens sont encore plus sur leurs téléphones ou sur leurs PC, maintenant il y a certains job qui sont resté en télétravail même donc oui je pense bien.

Luca : Selon toi, quelles sont tes motivations à utiliser la technologie, ton téléphone, ton pc ?

Delia : C'est rapide, on est au courant de tout à la minute grâce aux réseaux sociaux, on peut tout partager avec nos proches même à l'autre bout du monde, c'est top quoi !

Luca : Comment trouves-tu ta consommation des technologies AVANT et APRÈS le covid ?
= dernière question

Delia: J'ai l'impression d'en être encore plus addict, des fois j'utilise mon téléphone pour rien tellement c'est devenu un automatisme (rire).

Luca : Quand je vois ton utilisation de la technologie, elle se fait au travers d'internet. Ressens-tu une dépendance élevée à internet ?

Delia: Eh oui, quand même, je suis toujours en 4G et sur mes réseaux sociaux.

Luca : Est-ce que tu penses que ton humeur influence cette consommation ?

Delia : Oui, des fois quand j'ai juste envie d'être tranquille, je me pose sur le fauteuil avec mon téléphone et je vais sur mes réseaux sociaux, ça me permet de me changer les idées quoi.

Luca : Inversement, quelle(s) humeur(s) peut/peuvent réduire ta consommation ?

Delia: ça n'arrive pas souvent, mais quand je suis énervée, je fais le vide avec tout et je mets même de côté mon téléphone, ça me calme des fois.

Luca : Quelles sont les périodes dans lesquelles tu utilises davantage la technologie ? (Plus qu'en temps normal)

Delia : Quand je n'ai rien de prévu dans ma journée, je suis encore plus sur mon téléphone et je regarde des séries sur mon PC. Sinon au niveau période de l'année, l'hiver c'est ma période "Netflix and chill" (rire).

Luca : Augmentes-tu ton utilisation de la technologie lorsque tu es isolé socialement, quand tu es chez toi isolé du monde ?

Delia: Ben oui, comme je te disais juste avant quand j'ai rien de prévu de ma journée, je suis directement sur mon téléphone ou mon pc.

Luca : Dernière question mais quand tu prends du recul sur la crise, comment l'isolement social a influencé ton utilisation de la technologie ? Si il y a eu une influence.

Delia: Eh .. (réflexion), pour te dire tu vois le réseau social "Tiktok" avant le confinement je n'avais même pas l'application, puis le 1er confinement est arrivé et tout le monde avait cette appli, faisait des vidéos et se les partageait, ben depuis cette période, ce réseau est devenu l'un des réseaux que j'utilise le plus dans mon quotidien. Sinon avant ça j'utilisais déjà beaucoup les réseaux sociaux et je regardais beaucoup de séries, mais après ce 1er confinement j'utilise un réseau social de plus.

Luca : Pour conclure, penses-tu que j'ai oublié de traiter un sujet en particulier autour des thèmes abordés ?

Delia : Pas spécialement.

Luca : Y-a-t-il quelque chose que tu aimerais me dire ?

Delia : Non, c'était sympa comme conversation.

Luca : Magnifique. Merci à toi pour ta participation et ton temps. Je vais couper mon enregistrement.

Annexe 6 - Tableaux d'analyse qualitative

Tableau d'analyse qualitative des hommes

Interview numéro 1 à la 5

Interview	Lorenzo	Lucas	Anthony	Pierre	Towfik
Thème 1 : Retour sur la crise sanitaire					
Ressenti général sur la crise sanitaire	Différence entre le premier et le second confinement. Le premier bien vécu, le second moins.	Sentiment étrange car bons souvenirs du début et n'ose pas repenser au second.	N'a pas ressenti de mal être lors du covid. Il a continué à travailler donc ne s'ennuyait pas. Après ses journées, il était avec sa copine. Donc ne l'a pas mal vécu en général.	Lui a permis de se recentrer sur les études. Sans ça, ne sait pas si il aurait lâché mais n'aurait pas réussi comme il l'a fait.	Dit ne pas s'être rendu compte de l'impact qu'avait la crise sur lui. Au départ il était content car examens en distanciels, cours en ligne donc il ne devait plus se rendre à l'unif. Mais il a ressenti un impact sur le moral.
Expérience du premier confinement	Pas mal vécu, il est casanier donc ne lui a pas dérangé d'être à la maison. Il a retrouvé ses frères et a pu passer du temps avec eux.	A été bénéfique pour lui d'un point de vue universitaire. Bénéfique personnellement car perte de poids. Lui a fait du bien psychologiquement.	Avant le confinement, il était déjà déconnecté de la vie réelle car travaillait en journée et avait des cours du soir. Il était déjà indirectement préparé à ça.	A vu ça comme un choque. Avait l'impression que quelque chose avait une emprise sur lui. A vite trouvé un équilibre, a construit une salle de sport et des amis venaient. A pu se sentir accompagné.	Bien passé, a vu ça comme un petit temps de repos.
Expérience du second confinement	Moins bien vécu car en avait marre, marre d'être dans sa chambre.	Enfermé chez lui, coupé socialement et a détesté cette période. Estime qu'il n'a rien vécu, n'a aucun souvenir. Une seule note positive : validation du semestre avec les cours.	Respectait moins les règles que le premier. Pense avoir moins bien vécu le premier que le second.	Moins sérieux, en avait marre. Voulait juste profiter de la vie.	En avait marre, avait besoin de voyager. Donc expérience plus compliquée.
Ce qui a changé comparé à avant la crise	A l'impression qu'il y a eu un avant/après, qu'il faut savoir s'adapter au télétravail, être plus flexible. A l'impression qu'on est moins proche des personnes, qu'on a perdu l'habitude de se faire la bise en Belgique.	"Ca m'a fait prendre conscience que créer des souvenirs était essentiel dans la vie". Il a l'impression d'avoir perdu un an de sa vie et essaye de rattraper ce temps.	Voit un peu plus de monde. Cependant, a eu un grand changement. "Quand le confinement est passé et que j'ai pu ressortir, j'ai eu une sorte d'angoisse lorsqu'il y avait trop de gens. Quand je suis dans une foule, je ne supporte plus". N'a pas l'impression que le covid l'a impacté psychologiquement mais ça l'a isolé et il a développé cela. A force d'être isolé, le covid l'a rendu casanier et a perdu, au début, l'envie de sortir.	S'est rendu compte que la liberté était importante.	Son rapport avec les gens. "Avant la crise sanitaire, j'étais un peu plus joviale, j'avais des contacts facilement. Maintenant, c'est un peu plus compliqué, j'ai pris cette habitude de ne rien faire.
Souffert du confinement ou non	"Quand même, oui". Il ne se rendait pas compte que son rythme de vie n'était pas bon. N'a pas l'impression d'avoir souffert psychologiquement mais ne se considérait pas heureux dans cette période. "J'avais rien qui me rendait heureux". Se disait que sa vie avait 0 sens, toujours la même routine. Inconsciemment, il était de bonne humeur quand il voyait ses amis, les gens de l'extérieur. "J'avais un rythme de dépressif sans que je le sois dans ma tête". Ne ressentait plus l'envie de faire des choses. A la fin de cet échange, il dit avoir fait une mini dépression.	A souffert de ne pas avoir pu créer des souvenirs. Il a presque perdu goût à la vie. Il a soit fait ou frôlé le burn-out. Il n'était pas bien psychologiquement. Il avait hâte d'arriver en septembre pour sa dernière année de master et retrouver la vie social, il avait ce manque. "Je me sentais isolé, trop seul. Je suis quelqu'un qui est animé par le contact humain".	Ne pense pas en avoir souffert ou ne s'en est pas rendu compte. Il était déjà dans un train de vie particulier et il était mieux préparé qu'une personne "lambda".	Non.	Pense ne pas s'en être rendu compte. Pense que l'impact psychologique et les conséquences se verront dans quelques années. Mais il ressent les confinements.
Si il pense que des personnes ont souffert	Pense que oui, en comparant cela avec sa propre expérience à son échelle.	Oui et estime que c'est un fait. Les vieilles personnes isolées et surtout les plus jeunes.	Oui, les étudiants, des couples n'ayant pas l'habitude de se voir h24.	Oui car a connu des personnes ayant souffert.	Ne sait pas, il ne peut que parler pour lui.

Thème 2 : Utilisation de la technologie lors de la crise sanitaire					
Appareils technologiques les plus utilisés lors de la crise sanitaire	Pc, casque, un peu la console.	Ordinateur, téléphone, écouteurs.	Téléphone.	Ordinateur et téléphone.	Téléphone.
La/les raison(s) de ces utilisations lors de la crise	Pc allumé du matin au soir sur son bureau. Avait 2 pc : stage et cours. Utilisait casque pour s'isoler du bruit. Utilisait un peu la console pour se divertir.	Ordinateur pour suivre les cours. Utilisait moins le téléphone lors du premier confinement car s'est éloigné des réseaux sociaux. A beaucoup utiliser ses écouteurs pour écouter de la musique. Il s'est fait une réflexion "Au finale, je dis avoir moins utiliser mon téléphone mais je l'utilisais avec mes Airpods. Je n'étais pas dessus mais j'étais quand même toujours connecté".	Pour s'occuper, se divertir et communiquer.	Ordinateur pour les cours en ligne et le téléphone car il l'a tout le temps avec lui.	Téléphone pour communiquer et le divertissement. Le pc uniquement pour les examens.
Si il a ressenti une surutilisation de la technologie lors de la crise	Oui. De base, il ne reste pas autant sur l'ordinateur. Toujours sur ses 2 ordinateurs il prenait son téléphone. Etait toujours sur un écran.	Oui. Ordinateur allumé toute la journée avec les cours et appels pour les travaux de groupe. Au soir, ordinateur pour lui changer les idées. Entre temps, téléphone pour écouter de la musique afin de s'apaiser ou se motiver. Il était connecté du matin au soir.	Non car était toujours occupé par son travail extérieur.	Oui. Il utilisait beaucoup ses réseaux sociaux et son téléphone.	Lors de la crise, il a passé 21h sur ton téléphone. Le lendemain il a eu un déclic et s'est dit qu'il devait arrêter et diminuer son temps. Il s'est rendu compte qu'il était devenu addict.
Si il a été impacté par la surutilisation de la technologie	Oui. N'a jamais eu autant de maux de tête. A acheté des lunettes à filtre bleu afin de reposer ses yeux. La qualité de son sommeil a été réduite.	En a eu marre, se sentait plus nerveux lors de cette période. Mal aux yeux, mauvais sommeil. Touchait son humeur.	A toujours la même utilisation, n'a pas été impacté.	Oui. A revendu sa playstation car le rendait nerveux. S'est rendu compte qu'il passait trop de temps sur Instagram et a mis une alerte avec une limite de temps.	Oui. S'est rendu compte qu'il perdait du temps à ne rien faire. Aujourd'hui, il s'oblige à regarder des choses intéressantes. Avant il estimait avoir une surconsommation inutile.
Thème 3 : Utilisation actuelle de la technologie					
Appareils technologiques qu'il utilise le plus	Smartphone élément central et le pc.	Téléphone, ordinateur et écouteurs.	Téléphone.	Smartphone et ordinateur.	Le téléphone.
Si il pense qu'il existe une addiction à la technologie	Pense que oui et se considère addict. "Je ne peux pas passer une journée sans rendre sur mon téléphone. Parfois, je me dis que c'est trop". Estime que y aller tout le temps est synonyme d'addiction.	Oui. Dit que si tu ne peux pas sortir sans téléphone, tu es addict. Et par conséquent, estime qu'on est addict à internet car sans internet, on ne peut utiliser les réseaux etc.	Oui. Et dit que les plus jeunes sont plus addict que les jeunes adultes. Pense qu'il y a une dépendance particulièrement aux réseaux sociaux et le téléphone.	Oui. Dit que les gens sont matricés par les réseaux. Il dit qu'avant de dormir, il se sent obligé de consulter son téléphone. Il se dit addict mais connaît des personnes bien plus addict. Il a mis une alerte sur Instagram afin de ne pas dépasser une heure d'utilisation quotidienne. Le but c'est qu'il réalise le temps qu'il perd dessus.	Pense que oui. Il était devenu addict lors de la crise.
Ses motivations à utiliser les appareils technologiques	- Motivation professionnelles ou privées. - Une motivation de facilité avec l'aspect "facilité" que procure la technologie. Simple de contacter quelqu'un ou de rester en contact. Une motivation sociale. utilise également cela par plaisir pour se poser chill derrière une série ou jeux-vidéos. - Utilise également son téléphone pour se changer les idées pour l'évader du travail. "Lorsque je travaillais pour mon stage en télétravail, je savais que ce n'était pas bien mais à midi j'étais encore sur mon téléphone à regarder des vidéos. Et pourquoi je faisais ça, car cela me faisait me changer les idées, cela m'évadait du travail.	- Rester informé. - Se déconnecter du monde, s'évader en écoutant de la musique calmes. Ou se motiver en écoutant des musiques ambiantes en voiture. Sa motivation tourne autour de la musique qu'il écoute selon son humeur - Motivation de passer le temps avec l'ordinateur quand il s'ennuie. Il se pose devant Youtube, Twitch. Il aime l'aspect direct de Twitch car il a cette impression d'être entouré, il se sent moins seul et il estime que c'est un moment unique.	"Franchement, c'est une question d'habitude". Estime les réseaux addictifs et que ça fait passer le temps. Aime écouter de la musique avec ses écouteurs pour se couper un peu du monde.	Passer le temps. Parfois répond aux messages et se fait aspirer par le contenu des réseaux. Il passe beaucoup d'heures à écouter de la musique à la salle ou sur la route.	Motivation financière avec des plateformes de trading. Motivation sociale pour communiquer avec ses proches.

Si il ressent une dépendance élevée à internet	"Toutes les personnes qui te diront que non sont des menteurs". Dit qu'on a besoin d'internet pour utiliser notre technologie. Estime internet trop important. "Moi, j'ai une dépendance élevée à internet"	Oui car sans internet, ne peut pas regarder de vidéos ou télécharger de la musique. "Quand on est dehors, on met de la 4G Tout est relié à internet. J'utilise rarement mon téléphone sans internet. Et sans internet, mon pc m'est d'aucun utilité".	Oui, même si élevée est un grand mot. Mais ca lui ferait comme un vide d'être sans téléphone car le matin il l'utilise, à midi il mange avec, le soir pareil.	Oui. Son travail fait qu'il est obligé d'utiliser une application. Estime que internet est omniprésent aujourd'hui.	Oui. Trouve important Google. Estime qu'on a besoin d'internet partout.
Si il pense que son humeur influence sa consommation d'internet	Lorsqu'il a une obligation professionnelles, il le fait peu importe l'humeur. Lorsqu'il est dans un mood détendu, il aime se poser devant une série. Quand il est dans une humeur de profiter de la vie, il réduit son utilisation. Donc son humeur influence.	Oui. Lorsqu'il ne va pas bien, il va beaucoup s'isoler avec ses écouteurs. Lorsqu'il est d'humeur fatigué, il se repose devant Youtube. Il précise également que lorsqu'il est de bonne humeur et qu'il doit sortir, il va moins utiliser ses appareils.	Si est de mauvaise humeur, il aime mettre ses écouteurs et être dans sa bulle pour aller sur Twitch ou regarder une vidéo marrante afin de se changer les idées. Pas une humeur particulière baisserait son utilisation, peut être un changement de vie comme avoir un enfant.	C'est plutôt son niveau d'occupation qui va influencer cela que son humeur. Utilise moins son téléphone lorsqu'il est avec du monde.	Un peu. Va écouter de la musique selon son humeur. Parfois, il est biaisé de la vie et veut enlever tout le monde des réseaux. Lorsqu'il a le moral à zéro, il baisse son utilisation.
Thème 4: Rapport à l'isolement social / à la solitude					
Ce qui lui a manqué en période d'isolement social	Le contact humain. Le non verbal. La chaleur humaine lui a manqué car il se considère comme quelqu'un se sociable. Estime qu'il manquait quelque chose par écran interposé.	Le contact humain et le fait de ne pas pouvoir créer des souvenirs. Le non verbal lui a manqué. Le contact humain au sens propre.	Sortir avec des amis ou sortir en extérieur avec sa copine. Sortir boire un verre, aller au cinéma.	La salle de sport. En plus de l'entraînement, il croise des personnes donc la salle a un aspect social important pour lui.	Souffler un peu. Pouvoir sortir, ambiance festive. Cependant, il ressent qu'aujourd'hui, le côté naturel a disparu quand il sort avec ses amis. Il trouve qu'ils se forcent.
Son rapport à la solitude	N'aime pas la solitude. Peut être seul quelques jours mais se sent délaissé par les gens si cela dure trop longtemps. "Si je suis trop seul, je cherche le contact. J'ai l'impression de ne pas vivre si je suis seul".	Mitigé. Lors de la vie normale, il précise qu'il était toujours entouré et aimait rechercher des moments de solitude car ça lui faisait du bien. Il a perdu ce côté d'être toujours entouré et ça lui a fait du mal. Il a subi de la solitude alors qu'avant il la recherchait. Il recherchait le contact humain pour se sentir moins seul.	Aime être seul, ça ne lui dérange pas. Parfois, il doit "se forcer" pour sortir même si il est content de voir ses amis. Ne sait pas dire si cela est dû au confinement. Etre seul ne lui dérange pas.	Aime être seul, n'aime pas quand il y a du monde dans son espace personnel. Aime retrouver des gens lorsque c'est prévu.	Particulier. Aujourd'hui, à part sa copine, sa famille et certains amis, il ne voit plus personne et n'en ressent plus le besoin. Il doit vraiment faire un effort pour sortir.
Si a déjà eu des sentiments de solitude	Ne sait pas car lorsqu'il se sent seul, son remède est d'essayer de voir des gens. Il évite la solitude.	Oui. Il se sentait triste et impuissant. Il précise qu'on devient vite nostalgique. Cela a duré 6 mois à la fin de l'année scolaire, du juillet à février. Il précise que cela a diminué en période de stage. "Ca été mieux en février lorsque j'allais en stage, j'ai croisé des gens et je me suis senti moins seul". Il précise qu'en ce moment il parle à une fille et que ça va mieux. "C'est bête mais je pense qu'être en couple m'aurait permis de ne pas ressentir de la solitude".	Si reste trop longtemps sans voir ses proches, il a un sentiment de manque. Mais s'estime bien entouré.	Un peu à la fin d'une relation. Mais est bien entouré et n'a pas ce sentiment de solitude.	S'est senti seul en période du covid malgré qu'il y ait la famille autour. Il a pris le temps de se remettre en question, qu'on naissait seul et qu'on mourrait seul. Cela a eu un impact sur lui. Ca lui a fait du bien. Ce sentiment a duré toute la crise sanitaire et un peu après.
Ses relations sociales / contacts sociaux	Cette année avec son stage, estime que ses relations sociales n'étaient pas bonnes car ne voyait que sa copine le week-end. Il est revenu récemment d'Erasmus, il s'est rendu compte qu'il adorait rencontrer de nouvelles personnes d'origines différentes. Veut garder cet aspect et ne pas retrouver une vie stagnante comme il avait avant.	Proche de sa famille et a plusieurs groupes d'amis. S'estime bien entouré.	Très famille et voit souvent sa copine. A un groupe d'amis restreints qu'il voit souvent et sur qui il peut compter.	Deux bons amis, un premier cerle amical. A un deuxième cerle avec qui il s'organise des sorties. Il s'estime bien entouré.	Famille proche, quelques amis, sa copine. Et les collègues de son travail.
Ce qu'il fait pour rester en contact avec le monde extérieur	Appeler et planifier des moments.	Essaye de faire des messages et organiser des sorties afin de créer des souvenirs.	Réseaux pour communiquer et organise des sorties.	Prévoit des sorties, parle sur les réseaux.	Les réseaux et va voir ses amis quand il a le temps.

Ce qu'il a fait pour rester en contact avec le monde extérieur	Appels Teams ou messenger pour rester en contact avec ses proches et amis de cours.	Petits messages, parfois des appels vidéos.	Communiquer via les réseaux sociaux.	Messages sur les réseaux.	Les réseaux pour communiquer.	Il jouait avec son groupe d'amis, c'était son contact. Sinon le reste, quelques messages mais sans plus.
Thème 5 : L'utilisation de la technologie et l'isolement social / solitude						
Si il y a des périodes dans lesquelles il utilise davantage la technologie	Son smartphone au réveil et le soir.	Lorsqu'il se sent moins bien. Il précise qu'il y a aussi un paradoxe, car il peut utiliser ces moments pour se couper des réseaux et moins utiliser la technologie. Il utilise davantage son téléphone en voyage pour faire des photos.	En hiver ou quand il fait froid dehors. Utilise moins en été quand il fait bon car souvent dehors.	Avant d'aller se coucher. Check ses réseaux et met une vidéo Youtube.	En hiver.	En période d'examens car il étudie avec de la musique. Il utilise indirectement la technologie. Il consomme moins la technologie en été.
Si augmente son utilisation de la technologie en étant isolé socialement	Oui. Lorsqu'il est seul chez lui et qu'il n'a rien à faire, il comble ce vide avec l'utilisation de la technologie.	Si il s'ennuie, oui car cela va l'occuper. Sinon, il pense que c'est son mood qui va influencer la consommation.	Oui. Quand il est isolé, sa consommation est plus importante. Il peut passer 2-3h sur son téléphone.	Oui. "Lorsque je suis seul chez moi, j'abuse. J'utilise trop mon téléphone mais j'ai rien d'autre à faire". A un emploi du temps chargé et lorsqu'il est seul, il s'ennuie vite. Son téléphone l'aide à s'occuper.	Aujourd'hui, il dirait que non. C'était le cas lors du covid. Il a ses habitudes, il ne va plus perdre du temps sur les réseaux.	Il utilise davantage la technologie lorsqu'il est seul chez lui.
Si augmente son utilisation de la technologie en période de solitude	Oui. Lorsqu'il n'avait pas un contact social comme ses frères, il utilisait son téléphone pour se reconnecter aux autres.	Il dirait que oui.	N'a pas eu d'influence car avait toujours sa routine d'avant.	Non.	Non car dans ces périodes, il veut déconnecter et être seul.	Oui.
Comment l'isolement social a influencé son utilisation de la technologie	Il se sent plus flexible, efficace. S'adapte plus facilement aux situations. "Si j'arrive à trouver un bon compris entre digital et social, ça me rendrait heureux". Aujourd'hui, il espère que la technologie continuera à créer du lien social. Mais utiliser uniquement les réseaux pour communiquer, il n'apprécie pas car "Nous ne sommes pas des robots. Ce qui fait notre force c'est que nous avons des sentiments".	Il pense pas que l'isolement social a influencé son utilisation. Il précise qu'il se sent plus flexible et peut plus facilement s'adapter aux situations.		Il était beaucoup chez lui, ne travaillait pas. Il utilisait plus les réseaux. Aujourd'hui il a repris ses activités et utilise moins et sa consommation est redevenue normale. Il n'a pas gardé une addiction.	Avant le covid, il avait une utilisation constante. Lors du covid, elle s'est accentuée. Ensuite il a eu un déclic et il s'est décidé de diminuer la consommation et l'utiliser pour faire des choses utiles.	S'est rendu compte qu'il était isolé malgré qu'il soit en appel avec ses amis lorsqu'il joue. S'est dit qu'il fallait qu'il se détache de ça. S'est rendu compte qu'être trop sur les réseaux isolait la personne. Une grande influence est quand maintenant il a toujours ce besoin d'avoir quelque chose dans les oreilles, une musique en fond. "Depuis le covid, j'ai toujours besoin d'interaction avec quelque chose. Regarder ou toucher mon téléphone. J'ai du mal à ne rien faire. J'ai toujours besoin d'un contact ou d'un son". Il s'agit d'une habitude, d'un réflexe qu'il a développé.
Thème 6 : L'évolution de l'utilisation de la technologie						
Si sa manière d'utiliser la technologie a changé aujourd'hui	Aujourd'hui lorsqu'il peut éviter d'allumer son pc il le laisse éteint et ne fait rien.	Utilise moins le pc car plus de cours. Il essaye d'utiliser moins les réseaux sociaux en supprimant ses applis de temps en temps. Estime qu'il utilise moins la technologie	Pas spécialement.	Estime avoir la même utilisation mais a plus conscience.	Oui beaucoup. Son temps d'écran a bien diminué et il sait intérieurement qu'il utilise bien moins ses réseaux.	S'est rendu compte qu'il utilisait trop les appareils, il en était presque accroc. Aujourd'hui il essaye de profiter à l'extérieur. Il n'a pas totalement arrêté mais a diminué drastiquement son temps de jeu en ligne.
L'évolution de son utilisation de la technologie avant et après la crise	Utilise moins la technologie quand il peut éviter de le faire.	Pense avoir retrouvé la même utilisation qu'avant. Sauf qu'aujourd'hui, il utilise une application en plus : Tik Tok.	Pense utiliser plus la technologie mais ne sait pas si c'est dû au covid. Avait une utilisation importante avant le covid.	Prise de conscience. Prend son téléphone beaucoup moins. A coupé les notifications pour Instagram et Snapchat afin de ne plus être attiré par les notifications.	Avant sa consommation ne servait à rien, aujourd'hui elle est utile. Va rarement sur les réseaux et lorsqu'il s'y rend, ça le divertit.	Légèrement diminué car il a plus d'activités dans la vraie vie. Mais avant il utilisait beaucoup la technologie également. Cette consommation a augmenté lors du covid. "Dans mon cas, je me sens dépendant à la technologie et encore plus depuis les confinements car j'y ai passé tellement d'heures que je ne pourrais pas ne pas l'utiliser du jour au lendemain".

Interview numéro 6 à la 10

Interview	Quentin	George	Maxence	Jimmy	Elie
Thème 1 : Retour sur la crise sanitaire					
Ressenti général sur la crise sanitaire	Content au début. Il s'est dit qu'il allait avoir du temps pour jouer en ligne avec ses amis. Mais plus ça a duré, plus ça lui faisait étrange.	Ne lui a pas trop dérangé.	Bien dans l'ensemble. Il a passé du temps avec sa mère et a profité des choses simples.	Etrange.	Dit que ça été mais lourd à la fin.
Expérience du premier confinement	Positive, il n'avait pas de sentiment de tristesse. Il ne pouvait pas voir ses amis ou sa copine.	Télétravail à la maison, évitait les trajets. Moins de pression au quotidien.	Bonne expérience, il a trouvé son emploi et a su passer du temps avec sa mère.	A résumé ça en 3 mots : Paix, étude, sport. A bien vécu le premier confinement en famille.	Bonne expérience, a retrouvé goût aux choses simples.
Expérience du second confinement	Plus dur car avait récupéré de la liberté et s'est vu en être privée. Il ne pouvait plus faire son sport. Le deuxième a été plus dur.	Moins car en avait marre.	A assez bien vécu le second confinement également.	Déprimant, mal vécu, au bord du burnout.	Voulait retrouver sa liberté, voulait faire des fêtes en famille.
Ce qui a changé comparé à avant la crise	Au niveau des cours, si il a la possibilité de suivre un cours théorie à distance, il le fait. Il passe plus de temps dehors que devant la playstation. Il se dit qu'il en a assez profité.	Avant il aimait les restos et voyager mais sans plus. Aujourd'hui, il a envie de se faire plaisir, dépenser, voyager. Il pense vouloir rattraper le temps perdu.	Il se sent moins superficielle qu'avant. Le parître à moins d'importance pour lui. Il accorde moins d'importance aux regards des gens. Il a ré-appris à lire des revues comme la gazette etc.	Ne sait pas le dire. Il sait que quelque chose a changé dans sa vie surtout d'un point de vue psychologique mais n'arrive pas à comprendre. Il a l'impression d'être triste depuis un an alors qu'il n'a pas spécialement de problème.	A envie de profiter de la vie. Il vit la vie à fond, il voyage et veut rattraper ce qu'il n'a pas su faire en période de confinement.
Souffert du confinement ou non	Le premier non, et légèrement le second.	Non.	Non.	Pas le premier mais le deuxième. A souffert d'être si isolé et coupé du monde. N'a pas ressenti de joie lorsqu'il a réussi ses examens.	Actuellement il dirait que non mais si on lui avait posé la question il y a un an, il aurait répondu "Burn-out". Il pense avoir oublié le négatif de cette période car le temps filtre que les bons souvenirs.
Si il pense que des personnes ont souffert	Oui. Les personnes en Erasmus. Les citoyens belge trop isolés.	Oui, les personnes isolées surtout.	Oui. Les vieilles personnes et les jeunes.	Oui, les jeunes, les vieux, les adultes vivant seuls.	Oui.
Thème 2 : Utilisation de la technologie lors de la crise sanitaire					
Appareils technologiques les plus utilisés lors de la crise sanitaire	2 pc et téléphone	Téléphone, écouteurs, ordinateur. Cependant en télétravail il utilisait plus son téléphone qu'au bureau.	Téléphone et télé pour les séries	Ordinateur et téléphone	Téléphone, ordinateur et console. Il a du racheter un pc à la fin du confinement car le sien ne tenait plus la route.
La/les raison(s) de ces utilisations lors de la crise	Pc pour les cours, pc gamer pour jouer. Utilisait au moins 10h son pc gamer en journée. Utilisait moins son téléphone car il était chez lui.	Ordinateur pour le travail.	S'occuper, s'informer et combler l'ennui	Ordinateur pour les cours. Et le téléphone était toujours sur lui par habitude.	Ordinateur pour les cours. Console pour s'occuper avec ses amis.
Si il a ressenti une surutilisation de la technologie lors de la crise	Pense que oui. Compare sa situation avec l'explosion des plateformes Netflix, plateforme de streamig (Twitch).	Oui. "On ne se le dit pas car on est dans la routine mais la vérité, oui j'ai ressenti une surutilisation. On passait nos journées sur ça, ordi ou le téléphone, des journées entières".	Oui, surtout les périodes où il était seul chez lui. Il ne faisait que ça (utiliser la technologie).	Oui. Il précise "Heureusement qu'on est une génération connectée car passer avec autant d'exposition aux écrans du jour au lendemain sans y être habitué, ça aurait été compliqué".	Oui. Il n'en pouvait plus.
Si il a été impacté par la surutilisation de la technologie	Pense que oui. Considère cela comme un cercle vicieux car se couchait plus tard, se levait plus tard, n'avait pas de routine et son rythme de vie a biaisé sa productivité. Impact sur sa vie scolaire, au départ il a ressenti un décrochage.	Ne pense pas car il utilisait beaucoup la technologie avant le covid. Cependant, il n'avait pas Tik Tok et il est devenu addict à cette application. Il a découvert l'app lors du covid et il sur-utilise ce réseau. "L'impact s'est fait sur une application que j'ai découvert (Tik Tok). Je suis trop connecté dessus".	"Au début je ne m'en rendais pas compte, c'est seulement maintenant que je m'en rends compte que j'ai tout le temps mon téléphone à la main". Il a également ressenti un impact au niveau des yeux à force de rester sur les écrans, yeux qui piquent en s'endormant.	Non. Pas le fait d'être toute la journée derrière un écran mais le fait d'être forcé à être seul derrière un écran.	Il a tout du supprimer car il était blasé d'être toujours derrière un écran. Après son semestre et les examens, il s'est forcé à être moins derrière les écrans. En avait marre.

Thème 3 : Utilisation actuelle de la technologie					
Appareils technologiques qu'il utilise le plus	Pc fixe, pc portable. Téléphone et console de temps en temps.	Téléphone, écouteurs, ordinateur.	Téléphone, grande importance. Télé et playstation 5.	Téléphone et écouteurs.	Téléphone et un peu la télé.
Si il pense qu'il existe une addiction à la technologie	Oui et se dit addict car serait perdu sans utiliser internet une journée. "Dans mon cas, je me sens dépendant à la technologie et encore plus depuis les confinements car j'y ai passé tellement d'heures que je ne pourrai pas ne pas l'utiliser du jour au lendemain".	Oui.	Oui. Et il se dit addict. "Je suis clairement addict. Je ne saurai pas passer une seule journée sans mon téléphone. Ce serait impossible".	Oui. "Parfois on est addict à une application sur le téléphone, donc c'est de l'addiction à une technologie". Pense que les jeunes sont presque tous addicts car c'est l'ère du temps.	Oui.
Ses motivations à utiliser les appareils technologiques	Dit que son utilisation est par habitude. Voit cette utilisation comme un plaisir, comme un passe temps. "Mais quand je suis stressé, quand je dois me concentrer, ça vient influencer ma consommation de la musique. Je vais plus essayer de m'évader dans la technologie au niveau de la musique ou jouer à un jeu vidéo, voir même regarder une série Netflix.	- Le téléphone c'est pour les réseaux. Donc voit ça comme une motivation de passer le temps. - Motivation d'information car il s'informe grâce à des applications. - Motivation sociale pour garder contact. - Motivation de divertissement lorsqu'il se perd sur Tik Tok jusqu'à regretter. Sa consommation du type de musique dépendra de son humeur.	N'a pas de motivation. Il s'y rend par pur automatisme. Il a pris cette habitude d'être constamment sur ton téléphone. Il utilise son téléphone au travail afin de se déconnecter du moment présent.	- La musique comme un accompagnement. Ecoute de la musique au réveil, quand il marche. La musique le coupe du monde. - Les réseaux pour être informé, communiquer	Son humeur. - "Parfois j'ai envie d'être actif sur les réseaux, j'ai la motivation d'une personne qui veut montrer qu'il est en vie". - Motivation pour déconnecter en écoutant de la musique.
Si il ressent une dépendance élevée à internet	Se dit avoir une dépendance élevée et vivre sans internet plusieurs jours lui serait compliqué. Il estime avoir une dépendance de 7,5 sur 10.	Se dit dépendant.	Il se dit addict à internet. Il ne peut pas passer une journée sans son téléphone. Sinon, il peut passer une mauvaise journée, surtout au travail.	Dit qu'on a besoin d'internet pour tout. Donc qu'on le veuille ou non, il dit avoir une dépendance à internet.	"Plus ou moins, si internet = musique alors oui, j'ai une dépendance élevée. Sinon, je peux me passer du téléphone si j'ai de la musique". A part ça, il ne sent pas addict et estime le téléphone comme un outil qui accompagne son quotidien depuis + de 10 ans car c'est plus facile.
Si il pense que son humeur influence sa consommation d'internet	Son humeur va influencer son utilisation de la musique.	Oui. Ne sait pas préciser quelles humeurs.	Peu importe l'émotion, qu'elle soit positive ou négative, il utilise son téléphone. Si il est heureux, il utilisera moins mais il prendra quand même son téléphone pour faire des snaps sur Snapchat et créer des souvenirs.	Oui. Son humeur va jouer sur la musique qu'il écoutera. Et sa consommation influencera à son tour l'humeur qu'il gardera la journée. Si il écoute des musiques tristes, mélancoliques, il gardera cet humeur.	Oui. Son utilisation dépend de son humeur et du mood dans lequel il se trouve.
Thème 4: Rapport à l'isolement social / à la solitude					
Ce qui lui a manqué en période d'isolement social	Lors du second confinement, voir ses amis et passer des journées avec eux. Le contact direct avec les gens.	Les restos et les voyages. Voir des amis car limité avec les appels vidéos.	Au tout début, ce qui lui a manqué était le fait de ne plus pouvoir sortir en ville, dans les bars, faire du shopping, voir du monde. Les attroupements m'avaient manqué au début.	Le contact humain. Il s'est rendu compte qu'il était seul lors du second confinement malgré qu'il y ait sa famille. Le non verbal lui a manqué, en illustrant cela par le fait qu'il aimait bien ces moments où tu as un crush sur quelqu'un et que tu fais des jeux de regard.	Les sorties, croiser de nouvelles personnes, croiser des connaissances par hasard. C'est le fait d'être surpris en sortant qui lui a manqué.

Son rapport à la solitude	Ne s'est jamais posé la question, il vit chez ses parents donc ne se sent pas seul. Il a des amis.	A du mal avec les personnes qui se laissent aller une fois qu'ils se sentent seules, qui trouvent que leur vie n'a pas de sens. Lorsqu'il se retrouve seul, il estime que ce n'est pas un problème et utilise ces moments pour travailler sur lui-même ou écouter de la musique. Il peut rester seul un moment sans voir sa famille, il trouve qu'on réfléchit plus quand on est seul.	Il a plus de mal à être seul qu'avant. Si son frère n'est pas dans l'appartement quand il rentre, il se sent beaucoup moins bien.	Complicé. Au début, il aimait être seul car il donne beaucoup de sa personne lorsqu'il est socialement connecté et ça l'épuise. Aujourd'hui, la solitude fait parti de son quotidien mais ne le montre pas. Quand il est avec des amis, ça disparaît mais il se dit que c'est éphémère et que ce sentiment revient dès qu'il rentre.	Ne lui dérange pas. "Ca m'arrive de me sentir seul lorsque je vois des personnes en couple, mais quand j'ai ce bad mood j'écoute de la musique et ça me booste".
Si a déjà eu des sentiments de solitude	Sentiment affectif. En période blocus il s'isole et ne parle plus à personne et il a toujours ce sentiment. Cependant, il ne vit pas mal de passer 1 mois et demi sans parler à personne. La solitude ne lui dérange pas, il peut se promener seul.	N'a jamais eu de sentiment de solitude.	Oui. Il a tout de suite besoin de voir des gens lorsque ça ne va pas au boulot. "J'ai l'impression que j'ai des périodes, non pas de dépression mais de mélancolie."	Oui. Il se sent mal et il faut le vivre pour le comprendre. Il se sent vide intérieurement, plus de joie. "Quand tu as des sentiments de solitude tu n'es plus toi même car tu es touché psychologiquement. Et quand tu es touché à cet endroit, tu es fragile".	Oui. Ca peut durer plusieurs heures ou jours. Il dit quand lorsqu'il ressent cela, c'est parcequ'il n'a pas de copine.
Ses relations sociales / contacts sociaux	Se dit être assez réservé. Pas timide mais continue à parler si il se sent à l'aise avec la personne. Il n'a pas difficile ou facile à s'intégrer.	Se voit comme quelqu'un de sociable. Et a un bon groupe d'ami et une famille unie.	Relations beaucoup plus restreint qu'avant le covid. Il a du mal à faire des nouvelles rencontres. A du mal à voir les gens près de de lui, à aller vers eux. "Le contact physique avec des inconnus m'angoisse. Avant je n'avais pas de mal à faire un câlin à n'importe qui. Maintenant, être tactile m'est impossible".	Voit sa famille chaque semaine. Il a des amis qu'il voit moins. Il dit que de base il est assez casanier, mais maintenant il a plus le choix de l'être ou non.	A ses amis, sa famille. S'estime comme quelqu'un de sociable.
Ce qu'il fait pour rester en contact avec le monde extérieur	Voit assez souvent son groupe d'amis.	Il va voir les personnes, fait des appels	Va voir ses proches, famille et amis proches.	Pas grand chose. Ne va pas prendre des nouvelles	Messages et appels lorsqu'il y pense. Mais va plus voir les gens.
Ce qu'il a fait pour rester en contact avec le monde extérieur	Il jouait avec son groupe d'amis, c'était son contact. Sinon le reste, quelques messages mais sans plus.	Messages et appels vidéos. Il allait quand même voir sa famille proche lors du covid.	Un petit message, un appel.	Rien de particulier.	Messages et appels lorsqu'il y pensait.
Thème 5 : L'utilisation de la technologie et l'isolement social / solitude					
Si il y a des périodes dans lesquelles il utilise davantage la technologie	En période d'examen car il étudie avec de la musique. Il utilise indirectement la technologie. Il consomme moins la technologie en été.	Sa consommation augmente lorsqu'il est seul chez lui.	Les périodes où il est seul. Lorsqu'il est au travail. Mais il précise qu'il est constamment sur son téléphone.	Ne sait pas. Lorsqu'il fait mauvais il peut consommer davantage internet pour regarder des séries	Lorsqu'il veut montrer aux gens qu'il existe. Et les périodes après les examens car il rattrape les épisodes de ses séries.
Si augmente son utilisation de la technologie en étant isolé socialement	Il utilise davantage la technologie lorsqu'il est seul chez lui.	Oui.	Oui.	Ca dépend.	N'influence pas.
Si augmente son utilisation de la technologie en période de solitude	Oui.	Non.	Oui.	"Si je me sens seul, c'est que je n'ai personne à qui parler du coup j'essaye pas de me reconnecter aux autres".	Non.
Comment l'isolement social a influencé son utilisation de la technologie	S'est rendu compte qu'il était isolé malgré qu'il soit en appel avec ses amis lorsqu'il joue. S'est dit qu'il fallait qu'il se détache de ça. S'est rendu compte qu'être trop sur les réseaux isolait la personne. Une grande influence est quand maintenant il a toujours ce besoin d'avoir quelque chose dans les oreilles, une musique en fond. "Depuis le covid, j'ai toujours besoin d'interaction avec quelque chose. Regarder ou toucher mon téléphone. J'ai du mal à ne rien faire. J'ai toujours besoin d'un contact ou d'un son". Il s'agit d'une habitude, d'un réflexe qu'il a développé.	L'influence se fait dans ses échanges avec ses amis. Ils s'envoient plus d'audios, de vidéos, qu'avant.	A pris l'habitude pendant le covid. Avant, il n'utilisait pas du tout son téléphone. "J'ai pris l'habitude de prendre mon téléphone en main et faire toujours deux choses en même temps". Par exemple, il ne peut pas regarder l'épisode d'une série sans regarder son téléphone. Cela lui est impossible.	Pas eu d'influence, il a la même utilisation.	Il ne pense pas que ça l'a influencé mais il utilise plus d'applications qu'avant. L'influence s'est faite dans ce sens.

Thème 6 : L'évolution de l'utilisation de la technologie

Si sa manière d'utiliser la technologie a changé aujourd'hui	S'est rendu compte qu'il utilisait trop les appareils, il en était presque accroc. Aujourd'hui il essaye de profiter à l'extérieur. Il n'a pas totalement arrêté mais a diminué drastiquement son temps de jeu en ligne.	Toujours la même utilisation mais est addict à une application supplémentaire.	Il utilise beaucoup plus la technologie qu'avant. "J'utilisais beaucoup plus la technologie lors du covid et du coup, c'est resté. j'ai gardé l'habitude".	Il utilise moins le pc mais a toujours la même utilisation.	Se dit imprévisible car il peut avoir des périodes où il sur-utilise son téléphone pour poster des choses sur les réseaux. Et avoir des périodes où il utilise moins les réseaux pour pouvoir lire et déconnecter du digital.
L'évolution de son utilisation de la technologie avant et après la crise	Légèrement diminué car il a plus d'activités dans la vraie vie. Mais avant il utilisait beaucoup la technologie également. Cette consommation a augmenté lors du covid. "Dans mon cas, je me sens dépendant à la technologie et encore plus depuis les confinements car j'y ai passé tellement d'heures que je ne pourrai pas ne pas l'utiliser du jour au lendemain".	A un peu évolué à cause de Tik Tok.	Il utilise beaucoup plus la technologie qu'avant.	Rien a changé.	A la même utilisation.

Tableau d'analyse qualitative des femmes

Interview numéro 1 à la 5

Interview	Lauriane	Oulfa	Ilham	Eloise	Diane
Thème 1 : Retour sur la crise sanitaire					
Ressenti général sur la crise sanitaire	A bien vécu les confinements de manière générale. Etait en famille et habite dans sa village où les personnes se connaissent. Voir moins son copain n'a pas été évident.	A pas mal vécu la crise sanitaire. N'a jamais eu le covid et ne lui a pas dérangé de rester à rien faire. A été diplômé l'année de la crise sanitaire donc elle ne travaillait pas encore.	N'a pas su répondre.	N'a pas mal vécu la crise sanitaire.	Isolement ça allait mais a plutôt mal vécu l'expérience au niveau des cours.
Expérience du premier confinement	A vu le premier confinement comme un moment de pause. Pouvait faire des choses de chez elle, commencer des activités comme le jogging.	Expérience chouette car elle était avec toute sa famille. Mais au départ avait peur concernant la maladie, c'était la première fois.	Stressante. Travaillait au carrefour et c'était la panique. A "redécouvert" sa famille.	A bien vécu les confinements, surtout le premier. Allait se promener, profitait du bon temps. A su garder une certaine liberté dans son village.	Pas mal vécu, n'était pas anxieuse. Juste difficile par rapport à l'expérience des cours.
Expérience du second confinement	En avait raz-le-bol, ressentait comme une incompréhension. Elle avait envie de retrouver sa vie d'avant.	Estime cette épisode comme était lourd et pesante.	Paisant. En avait marre.	Un peu plus compliqué car était vraiment seule chez elle comparé au premier. Son état d'esprit dépend de la météo et il faisait mauvais en octobre/novembre. Elle avait repris les cours, revoyait ses amis de cours, elle a trouvé ça dommage de retomber en distanciel.	Pas mal vécu, plus laxiste car était habituée.
Ce qui a changé comparé à avant la crise	Ne l'a pas impacté de manière générale. La crise l'a rapproché de sa famille, frères et soeurs.	Pas de changement.	N'a pas souligné un changement particulier.	S'est rendu compte que le contact social était plus important qu'elle ne le pensait dans sa vie. "Je ne m'étais pas rendu compte que les relations sociales étaient si importantes pour moi. Je suis quelqu'un qui aime sa solitude (...) mais avec le confinement, je me suis rendu compte que les relations sociales, le fait de voir et discuter avec des personnes était plus important que je ne le pensais dans ma vie"	Le confinement a renforcé son côté casanière. Elle apprécie sortir mais sans plus.
Souffert du confinement ou non	Non mais a ressenti de la frustration.	Non.	N'a pas souffert. Lui a permis de se reconcentrer sur son TFE.	Non.	Non. A souffert du second quadrimestre en 2021 par rapport aux cours qui étaient à distance et elle était toute la journée derrière un écran. Si ces cours avaient été en présentiel, elle aurait eu moins de mal grâce au contact social.
Si elle pense que des personnes ont souffert	Oui, les vieilles personnes isolées.	Oui et surtout les personnes n'ayant pas eu la chance d'être entouré comme elle l'a été.	Oui. Les personnes âgées isolées et les personnes qui aiment parler mais se retrouvant seules.	Oui. Surtout les personnes isolées et seules.	Oui. Surtout les personnes ayant l'habitude de sortir.

Thème 2 : Utilisation de la technologie lors de la crise sanitaire					
Appareils technologiques les plus utilisés lors de la crise sanitaire	Ordinateur et téléphone.	Surtout le téléphone.	Téléphone.	Le téléphone.	Téléphone et ordinateur.
La/les raison(s) de ces utilisations lors de la crise	Ordinateur pour Netflix, Disney plus (séries/films) ainsi que pour les cours en ligne.	Téléphone pour réseaux sociaux, jeux, appeler la famille. Ordinateur pour regarder des films.	Passer le temps, discuter.	S'occuper chez elle mais estime qu'elle sortait beaucoup lors du premier confinement et l'a moins utilisé.	Téléphone afin de communiquer avec ses amis et se tenir au courant de l'actualité. Ordinateur pour les cours, pas le choix.
Si elle a ressenti une surutilisation de la technologie lors de la crise	Oui. L'a directement vu via son temps d'écran qu'affichait son téléphone. Elle trouvait cela affolant.	Oui. Sentait qu'elle avait un décalage car vivait plus la nuit que le jour. Elle passait les nuits à regarder des films sur son téléphone, à jouer.	Oui. Elle ne pouvait pas sortir pour voir ses amies donc elle comblait cela par des appels. A ressenti une augmentation.	Ne l'a pas ressenti.	Oui. Surtout l'ordinateur avec les cours, les travaux de groupe. Toujours eu la même utilisation du téléphone.
Si elle a été impacté par la surutilisation de la technologie	Complicé de reprendre un rythme après la crise et la surutilisation. Dormait plus tard, se levait en dernière minute pour les cours. L'impact s'est fait à ce niveau, pour reprendre un rythme plus normal.	Impact niveau vie. Elle dormait plus tard, était moins en forme la journée car elle vivait en décalé. Remetait ses tâches au soir mais les repoussait. Estime qu'elle avait la chance de ne pas travailler et qu'elle pouvait se permettre ce rythme. Au second confinement elle n'avait plus rien à faire donc utilisait que la technologie.	Oui. Impact scolaire car a été retardé dans ses tâches pour le TFE par exemple en remettant tout au lendemain. Avait envie de rester sur les réseaux comme avait l'impression que toutes les personnes qu'elle connaissait était dessus.	Ne pense pas.	Oui. Se disait avec ses amies qu'elles développaient une anxiété à rester autant derrière des écrans. Impact sur les maux de tête, tous les jours.
Thème 3 : Utilisation actuelle de la technologie					
Appareils technologiques qu'elle utilise le plus	D'abord le téléphone ensuite l'ordinateur.	Smartphone et ordinateur.	Téléphone et pc portable.	Téléphone. Ensuite ordinateur et la télévision.	Téléphone et ordinateur.
Si elle pense qu'il existe une addiction à la technologie	Oui. Pense que pas seulement le métier d'influenceur mais que des métiers orientés vers le digital accentue le phénomène d'addiction.	Oui, en précisant "génération connectée".	Oui. Précise que c'est évident car des personnes ne savent pas s'en passer.	Oui. Elle l'a remarqué. Elle ne pense pas exagérer son utilisation mais à tendance à la prendre facilement. Pense que l'addiction se fait surtout chez les plus jeunes avec Tik Tok par exemple.	Oui. Pense être addict à Instagram.
Ses motivations à utiliser les appareils technologiques	Motivation sociale fin de rester en contact avec ses proches. Voit son utilisation comme un plaisir. En fin de journée, aime se poser en mode chill et rester sur Netflix. Apprécie ce genre de soirée, ça lui fait du bien. C'est un moyen pour elle de s'évader, être à fond dans une série et ne plus penser à ses problèmes. Avec Tik Tok, elle ressent ce sentiment d'évasion en regardant des pages de voyages ou des recettes de cuisine.	Motivation sociale car utilise les réseaux pour communiquer et appeler sa famille, faire des messages.	Motivation sociale : communiquer. "Le soir, j'utilise le téléphone car j'ai envie de me poser, me coucher, et swiper pour déconnecter un peu".	Pour se détendre. Regarder Netflix, un documentaire. Pour son propre plaisir. Son téléphone va lui permettre de se détendre et penser à autre chose. Avoir indirectement des nouvelles d'amis grâce aux réseaux. "Ce qui arrive c'est que je me déconnecte en regardant une série mais je mets à pause, je veux déconnecter en ouvrant Instagram, penser à autre chose et revenir après 5 minutes".	Motivation sociale afin de rester en contact avec ses proches. Réseaux sociaux. Utilise Instagram pour suivre ses amis mais se perd à cause des propositions de pages, vidéos Motivation scolaire par rapport aux cours. Motivation utilitaire car réserve ses vacances, gère son compte bancaire, regarder la météo.
Si elle ressent une dépendance élevée à internet	Oui. Utilise souvent Google pour des petites choses simples, pour un mot, une traduction, voir une viande lorsqu'elle est au restaurant. Quand ne sait pas, elle va sur Google.	Oui car tout passe par internet aujourd'hui. Elle n'appelle plus les gens sur leur numéro mais par Messenger directement.	Oui. Estime que c'est plus facile car il y a tout sur son téléphone. Cependant, elle aimerait que cela disparaisse et vivre comme les personnes d'il y a 40 ans sans technologie.	Oui et non. Elle utilise souvent internet, pour Google etc. Mais elle ne vivra pas mal si on lui enlève son téléphone 1h ou une journée.	Oui car son utilisation de son téléphone se fait via internet.

Si elle pense que son humeur influence sa consommation d'internet	Si est dans un mauvais jour et qu'elle a envie d'oublier cela, elle va utiliser la technologie et regarder une série ou Tik Tok pour ne plus y penser. Le soleil la rend dans un meilleur mood, aura envie de sortir avec des amis et utilisera moins la technologie.	Ca dépend. Elle peut être triste et en bad mood mais ne pas utiliser, alors qu'elle peut être sur-connecté. Dans ce mood, elle ne poste rien sur les réseaux et regardent le contenu des autres. Inversement, elle publie beaucoup de contenu en vacance. De bonne humeur, elle estime avoir une consommation normale.	Oui. Lorsqu'elle est triste, elle reste dans son coin et n'utilise pas son téléphone. Quand elle veut s'évader dans le train, elle utilise ses écouteurs ou lis des choses sur Google.	Si elle est dans un "bad mood" elle utilisera plus son téléphone afin de se changer les idées. Parfois, pour se reconforter elle va voir des sites de vêtements en ligne. Dans un "bon mood", elle utilisera moins son téléphone.	Oui. En ce moment elle est sur son mémoire chez elle et lorsqu'elle perd de la motivation, elle utilise encore plus son téléphone afin d'oublier un peu la difficulté.
Thème 4: Rapport à l'isolement social / à la solitude					
Ce qui lui a manqué en période d'isolement social	Les moments de vie (les sorties, cinéma, restaurant). Voir ses proches et sortir de la routine. La liberté.	La famille au sens large, du deuxième degré. Et la liberté.	Le contact avec la famille, accueillir tout le monde à la maison. Le repos lui a manqué car elle n'avait pas un bon rythme et travaillait beaucoup lors du premier confinement.	Voir les autres et le contact physique. Le non verbal, voir des "haha" par message est différent que un vrai rire.	Aller au restaurant et voir physiquement son entourage.
Son rapport à la solitude	Rapport assez compliqué car est toujours avec sa soeur jumelle. N'a jamais eu le sentiment d'être seule. Il y a des moments où elle a besoin d'être seule car a un petit côté solitaire pour lui permettre de se retrouver par moment. N'est jamais seule mais ressent ce besoin de temps en temps.	Ne s'est jamais senti seule et n'a pas un rapport particulier avec la solitude.	N'a jamais été seule, se sent bien entouré que ce soit dans le privé ou le professionnelle car a des collègues qui sont devenus des amis. N'aime pas être seule à manger lors du midi, préfère être entourée.	Aime sa solitude, même si elle estime être quelqu'un de sociable et extravertie. Ne va pas lui déranger de rester seule toute une journée ou faire une activité seule. Ne va pas mal vivre être seule pendant une courte période mais 2 semaines elle va ressentir l'envie de voir des gens. Ne pense pas être isolée et seule car bien entouré.	Aime être seul. Lorsqu'une sortie est improvisée, elle ne sort pas. Son côté casanier fait que ça ne lui dérange pas d'être seul.
Si a déjà eu des sentiments de solitude	Non.	Non.	Non. N'aimerait pas avoir ce sentiment car estime que ce n'est pas facile d'être seule.	Non. La solitude qu'elle peut ressentir c'est lorsqu'elle a une opinion et qu'elle ne se sent pas comprise. Le sentiment de solitude se dessinera à ce moment là.	Ne pense pas.
Ses relations sociales / contacts sociaux	Se sent bien entouré que ce soit avec sa famille proche ou son groupe d'amis.	A sa famille et son groupe d'amis proches. A remarqué qu'avant le télétravail, elle a beaucoup utilisé son téléphone et aujourd'hui ça lui a facilité son interaction sociale. Se sent deux fois plus sociable qu'avant.	Son job étudiant l'a aidé à être moins timide. Ses relations sociales sont avec sa famille, ses proches.	A son copain, ses amis et amies. A des relations plus superficielles.	Groupe d'amis proche et son copain. Famille proche également/
Ce qu'elle fait pour rester en contact avec le monde extérieur	La crise sanitaire lui a fait rendre compte qu'elle a besoin de voir ses proches. Elle les appelle pour leur proposer des sorties. Avant, elle ne prenait pas ces initiatives.	Appels téléphoniques et sorties. Invite les personnes chez elle, va chez la famille/	Messages et passe voir ses proches ou bien elle organise des sorties.	Essaye de voir des personnes physiquement, sortir. Ne fait pas plus de messages qu'avant.	Se fait des sorties, planifie des restaurants.
Ce qu'elle a fait pour rester en contact avec le monde extérieur	Des apéros visio une fois par semaine, comme un rendez-vous hebdomadaire.	Appels vidéos avec ses proches et échangeait via les réseaux sociaux.	Elle faisait des messages, appelait régulièrement ses amies et proches.	Envoyait un peu plus souvent des messages, prenait plus souvent des nouvelles. Organisait des E-apéro. Ne prenait pas spécialement le temps de passer des coups de fil.	Les réseaux, Teams. Des apéros Teams, jouaient 1 soir semaine avec ses amis à Scribble. Appels, messages.

Thème 5 : L'utilisation de la technologie et l'isolement social / solitude					
Si il y a des périodes dans lesquelles elle utilise davantage la technologie	L'hiver. La météo est un facteur d'influence pour elle. Aime le mood d'être sous la couette quand il fait froid et regarder du contenu.	Lorsqu'il fait froid.	Lorsqu'elle s'ennuie ou n'a rien à faire. En hiver et qu'il fait plus froid. Utilise moins l'été.	Lorsqu'elle est chez elle. Dehors, elle utilisera moins son téléphone si elle est avec des amis.	Lorsqu'elle est chez elle. Elle utilise moins son téléphone lorsqu'elle travaille ou est avec des amis.
Si augmente son utilisation de la technologie en étant isolé socialement	Utilise plus la technologie quand elle est seule. "Si je suis seule chez moi et que je me fais à manger, je vais devoir mettre une vidéo Youtube, lancer ma série. Je pense que j'ai besoin qu'il y ait de la vie dans la maison avec moi, entendre quelque chose". S'ennuie vite donc utilise la technologie au lieu de rester à s'ennuyer.	Si n'a rien à faire, oui cela va augmenter son utilisation. Elle peut passer une soirée complète sur son téléphone sur les réseaux ou devant la télé.	Oui. Au contraire, elle n'utiliserai pas son téléphone en étant socialement entouré.	Si elle est seule chez elle, elle va instinctivement aller plus sur son pc ou son téléphone avec afin de s'occuper et combler l'ennui.	Oui.
Si augmente son utilisation de la technologie en période de solitude	Non.	Non.	Ne s'applique pas.	Ne s'applique pas.	Ne s'applique pas.
Comment l'isolement social a influencé son utilisation de la technologie	N'a pas eu spécialement d'influence. Utilise moins car contrairement à la période d'isolement, elle a plus d'activité.	Utilise beaucoup moins son téléphone. L'influence a été dans ce sens. Elle est plus occupé aujourd'hui qu'en période de confinement.	"Avant le confinement, j'étais aux études supérieures j'étais en contact avec des gens de mon âge donc j'étais avec eux. Mais aujourd'hui vu que tout le monde pris son chemin, j'ai moins de possibilité de les voir et des personnes que je ne vois plus depuis 4 ans et je parle par message. Moi ce qui a changé, ce n'est pas "addiction" mais j'aime communiquer, avoir des nouvelles voir les stories de la personne pour savoir ce qu'elle évient. Et déjà là je suis contente, j'ai des nouvelles la personne indirectement".	Elle s'est rendu compte que les relations avec les autres étaient importantes. Elle va plus se forcer à prendre des nouvelles. "Je me rends compte que la relation avec les autres est quand même importante, il faut savoir entretenir cela. Maintenant je vais plus me forcer à prendre des nouvelles".	N'a pas eu d'influence sur l'utilisation de son téléphone. Le seul impact s'est fait sur sa prise de note, elle a dû apprendre à prendre notes sur ordinateur et plus par écrit.
Thème 6 : L'évolution de l'utilisation de la technologie					
Si sa manière d'utiliser la technologie a changé aujourd'hui	A changé car ses journées sont plus remplies et elle a moins le temps.	Oui. Depuis le confinement elle est moins sur son téléphone et se lasse plus rapidement qu'avant.	A moins le temps d'utiliser la technologie car elle travaille. Le soir aime bien se poser sur son téléphone, swipper, se coucher pour se déconnecter un peu.	Légèrement car utilise plus la technologie. Elle précise qu'elle utilise 1h son téléphone à "zoner" pour rien.	Estime que sa consommation n'a pas changé.
L'évolution de son utilisation de la technologie avant et après la crise	Utilise moins la technologie. Mais utilise toujours les mêmes applications sociales.	Depuis le covid, elle n'a plus l'envie d'utiliser son téléphone, elle en ressent moins l'utilité. Elle va directement chez sa famille quand elle veut les voir et sort dehors avec ses amies. Avant, utilisait son téléphone sans réfléchir et aujourd'hui elle a une prise de conscience. Elle a également trouvé une activité professionnelle, ce qui occupe ses journées alors que lorsqu'elle était étudiante, elle utilisait la technologie h24.	Estime qu'elle n'était pas autant consommatrice que maintenant. Il y a plus de monde qu'elle connaît dessus car ont téléchargé Snapchat, Tik Tok pendant le confinement et elle trouve qu'elle est plus dessus.	Son temps d'écran a augmenté. Mais ne pense pas que ce soit directement le covid qui ait influencé cela, même si elle présume que si.	Pas d'évolution, utilisation constante

Interview numéro 6 à la 10

Interview	Céleste	Margaux	Johanne	Zoé	Delia
Thème 1 : Retour sur la crise sanitaire					
Ressenti général sur la crise sanitaire	Très contente au début. A pu profiter des choses simples, se promener, sport. Mais moins agréable lors du second confinement.	Pas dérangé du fait de devoir resté enfermée chez elle. Elle est casanière en semaine et préfère sortir le week-end donc n'a pas mal vécu. A eu l'impression d'avoir pris des grandes vacances.	Au début a plutôt bien vécu, habitait avec son copain dans un bon environnement en campagne. A assez mal vécu d'un point de vue de l'école. A mal vécu d'avoir perdu le contact humain car adorait voir des étudiants, suivre les cours, discuter.	N'a pas su répondre.	A vécu différemment les 2 confinements.
Expérience du premier confinement	Chouette.	A bien vécu le confinement. Horaire flexible. Stage à distance donc comme si elle était en blocus. A pu profiter du soleil.	Expérience sympa, voir marrante.	L'a vécu comme un bouleversement générationnel. Estime que l'isolement a été une bonne expérience, cela lui a permis de trouver du temps libre et retourner à des choses plus saines. A été moins axé sur les réseaux et s'est concentré sur d'autres choses et a partagé des moments avec sa famille proche. Point négatif : a perdu toute connexion avec ses amis et cela a été dur. Estime qu'elle a perdu ce qui la faisait vivre durant cette période.	Au début sentiment étrange, difficile. plus de contact avec ses proches. Ensuite s'est bien adapté, il faisait beau. A étudié pour les cours pour passer les journées.
Expérience du second confinement	Redondant, avait envie de retrouver sa liberté.	Moins bien vécu car avait repris une vie hors isolement. Estime que c'était long.	Expérience plus dur.	N'a pas mal vécu, elle se questionne si c'est parcequ'elle était habituée. A vécu cela comme une étape obligatoire pour nos vies.	Dégouté par l'annonce du second confinement. A eu du mal à l'accepter au début mais a été touché par le covid donc s'est isolé.
Ce qui a changé comparé à avant la crise	Changement personnel car changement de travail. A décidé de reprendre un master en cours du soir. Apprend à profiter des choses simples désormais.	Avant, la technologie était l'élément principal. Maintenant c'est redevenu l'élément secondaire lorsqu'elle fait quelque chose. Elle ne sait pas faire une seule chose à la fois. Elle a besoin d'un fond sonore lorsqu'elle fait quelque chose.	"Je suis quelqu'un de sociable et je trouve que le confinement m'a rendu casanière". A moins envie de sortir voir des gens alors qu'elle en ressent le besoin. Elle a été étonné d'être devenu casanière à ce point.	Si la question lui avait été posé il y a 6 mois, elle aurait dit que des choses ont changé. Maintenant, elle retrouve une vie normale. Elle profite plus des moments en extérieur. "Je profite plus des moments à l'extérieur avec les gens, je ressens ça comme des moments privilégiés aujourd'hui".	Fait plus attention qu'avant, se lave plus souvent les mains. Fait attention quand un proche est malade.
Souffert du confinement ou non	Non.	Non.	Oui, surtout l'isolement social, être loin de ses amis de l'école.	Non. A mal vécu d'avoir perdu ses amis.	Oui. A souffert d'être loin de ses proches.
Si elle pense que des personnes ont souffert	Oui. Des personnes proches d'elle ont souffert.	Oui. Elle avait la chance d'être avec son père et vivre à coté d'amis proches.	Oui et l'a constaté autour d'elle. Elle n'était pas seul et elle ressentait quand même l'isolement social.	Oui et l'a constaté autour d'elle et via les réseaux.	Oui, elle pense que c'est un fait.

Thème 2 : Utilisation de la technologie lors de la crise sanitaire					
Appareils technologiques les plus utilisés lors de la crise sanitaire	Téléphone et télévision.	Téléphone et pc.	Téléphone, pc et télévision.	Ordinateur, télé, le téléphone mais moins.	Pc et téléphone.
La/les raison(s) de ces utilisations lors de la crise	Télévision pour Netflix, infos. Et avait toujours son téléphone dans les mains.	Pc pour télé travail et cours en ligne. Téléphone pour communiquer.	Ordinateur pour travailler pour les cours, pour les appels de groupe. Téléphone pour rester en contact. Télévision pour se tenir informer car au journal tv.	Ordinateur pour les cours, appels vidéos, Teams. Télé pour regarder plus facilement des films en famille.	Pc pour les cours, regarder des séries. Et le téléphone pour les réseaux, partager, communiquer.
Si elle a ressenti une surutilisation de la technologie lors de la crise	Non car a fait des activités qu'elle n'avait pas l'habitude.	Oui.	Elle regardait plus la télé pour suivre les infos sinon n'a pas ressenti une surutilisation. Elle différencie l'utilisation personnelle et celle obligatoire avec les cours car elle était obligé. Elle ne pense pas avoir plus utilisé la technologie personnellement.	Non car a essayé de se détacher. Elle n'avait pas le choix avec les cours. Pense que d'un point de vue général, les personnes ont du ressentir cela.	Oui.
Si elle a été impacté par la surutilisation de la technologie	Ne s'applique pas.	Maux de tête, mal aux yeux. Impact niveau santé.	Non mais regrette que cette utilisation a tâché son expérience universitaire master. Déçu qu'elle n'ait pas pu vivre ses cours en présentiel.	Non.	"Tout le monde communiquait via son téléphone et heureusement d'un côté que l'on avait de quoi communiquer, sinon ça aurait été pire". Donc n'évoque pas avoir été impacté.
Thème 3 : Utilisation actuelle de la technologie					
Appareils technologiques qu'elle utilise le plus	Téléphone, ordinateur et télévision.	Téléphone, montre, pc et tablette.	Téléphone et pc.	Téléphone.	Pc et téléphone.
Si elle pense qu'il existe une addiction à la technologie	Oui. Mais estime que la technologie a ses avantages et inconvénients.	Oui. Et se considère comme addict car son utilisation est devenu un réflexe, comme respirer. A essayé de faire l'expérience de rester sans appareils durant une journée lors de ces vacances, n'a pas réussi à tenir une matinée. "Je pense que c'est une addiction car c'est devenu des réflexes, on ne se rend plus compte et à partir de ce moment, c'est foutu. C'est un peu comme respirer".	Oui. Associe à de l'addiction quand quelqu'un utilise son téléphone lors d'une sortie entre amis. Elle se considère pas trop addict car elle préfère favoriser le contact social.	Oui. Estime que l'addiction est encore plus importante auprès de la plus jeune génération avec le téléphone et internet.	Oui. Pense être addict et dit que comme beaucoup de monde elle ne sait pas se passer de son téléphone.
Ses motivations à utiliser les appareils technologiques	Motivation sociale : prendre des nouvelles de ses proches contrôler ses mails. Motivation professionnelles pour ses mails. Passer du temps à ne rien faire, perdre du temps sans motivation particulière.	Estime avoir aucune motivation. Utilise par habitude pour combler l'ennui. Elle se dit qu'elle pourrait utiliser ce temps qu'elle perd à faire autre chose, mais c'est une occupation facile la technologie. A aussi une motivation d'évasion car lorsqu'elle ne va pas bien, elle écoute des musiques de ce mood afin de couper les liens avec l'extérieur en étant dans sa bulle avec internet.	- Raison sociale : rester en contact avec la famille. - Raison échappatoire : utilise Instagram pour s'échapper, penser à autre chose lorsqu'elle n'a pas envie de travailler. Elle ne s'en veut pas lorsqu'elle le fait.	Elle veut toujours rester connecté. Elle ne veut jamais rater une information. Toujours être en contact constant avec ceux qui l'entoure.	Par facilité. La rapidité de l'information. La communication et le partage avec ses proches.
Si elle ressent une dépendance élevée à internet	Ne se considère pas comme accro mais estime avoir des mauvais réflexes. Elle utilise Instagram puis ne sait pas pourquoi elle s'est rendu dessus. Estime avoir une dépendance. Lorsqu'elle doit se rendre dans un restaurant elle va consulter la carte sur Google.	Oui. Internet est important pour ce qu'elle fait avec ses appareils. Si elle n'a pas de wifi dans sa chambre, elle veut vite trouver une solution.	Malgré qu'elle se dit pas très réseau, elle ressent une dépendance. Ne va pas se sentir bien sans téléphone plusieurs jours car voudrait savoir si quelqu'un l'a contacté. Par contre, si elle est entourée de tous ses proches, elle pourrait se passer de sa technologie.	Est dépendante. "Avant en cours je n'avais pas forcément mon téléphone sur moi. Et maintenant, peu importe où je vais, je dois l'avoir sur moi. Donc oui, partout, donc je suis dépendante".	Oui. Est toujours sur ses réseaux et utilise toujours sa 4G.
Si elle pense que son humeur influence sa consommation d'internet	Oui. Si ne sait pas dormir ou est nerveuse, elle va utiliser son téléphone. Si elle s'ennuie, elle va l'utiliser.	Ne pense pas que son humeur influence, mais sa consommation va influencer son humeur. Si elle elle voit quelque chose qui ne lui plaît pas, même si ça ne la touche pas, elle verra son humeur influencer.	Oui. Lorsqu'elle se sent bien, pas stressé, qu'elle a une activité, voit des amis, elle n'a pas besoin. En période de stress, par exemple mémoire, son mood est moins bon et elle utilise plus fréquemment son téléphone pour se déconnecter. Le fait de s'ennuyer n'influence pas.	Non, utilisation assez constante.	Oui. Par moment elle veut juste être tranquille et se poser sur le fauteuil sur son téléphone en allant sur les réseaux. Cela lui permet de se changer les idées. Lorsqu'elle est énervé, c'est rare mais aime faire le vide et met son téléphone de côté. Cela la calme.

Thème 5 : L'utilisation de la technologie et l'isolement social / solitude					
Si il y a des périodes dans lesquelles elle utilise davantage la technologie	Le soir. Même si elle a pris conscience que ce n'est pas bien de manger avec la distraction d'un écran, ça lui arrive de le faire souvent. Si elle est en extérieur à attendre, par exemple à l'hôpital elle va utiliser davantage sa technologie car elle ne sait pas quoi faire d'autre.	Chez elle. Utilise moins lorsqu'elle est en extérieur avec des potes. Utilise plus lorsqu'elle travaille sur un projet car utilise de la musique mais ne touche pas ses appareils pour aller sur ses réseaux.	En période d'examens, blocus, mémoire car est chez elle occupé sur l'ordinateur. Utilise moins le week end ou quand elle n'est pas dans un rush. Si n'est pas occupée par le travail le soir, elle aura plus tendance à regarder une série.	En terme saisonnier : été et hiver. Eté car elle voyage, est dehors donc elle aime partager. En hiver elle sort moins et du coup apprécie échanger et swipper pour passer le temps.	Lorsqu'elle n'a rien de prévu dans sa journée, elle utilise encore plus son téléphone en regardant des séries sur le pc. En hiver, période "Netflix and chill".
Si augmente son utilisation de la technologie en étant isolé socialement	Cela dépend. Lorsqu'elle est seule elle en profite pour faire ses tâches ménagères par exemple. Elle profite de ces moments pour lire également. Parfois, elle va regarder la télévision mais va s'évader en pensant à autre chose de sa vie quotidienne.	Oui.	Oui. "Lorsque j'étudie chez moi dans ma chambre je vais être plus tenté à aller sur Instagram (...) que ça m'est déjà arrivé d'être en bibliothèque, avec des étudiants et je n'utilise pas la technologie suis hyper productive".	Pendant le covid, elle se mettait des limites afin qu'elle trouve du temps pour elle. Aujourd'hui, elle n'a plus envie de se limiter et elle veut retrouver sa liberté. Donc ne limite plus son utilisation des appareils technologiques.	Oui.
Si augmente son utilisation de la technologie en période de solitude	Non.	Ne s'applique pas.	Utilise la technologie lorsqu'elle se sent seul pour se reconnecter aux autres. Utilise les messages ou les appels. Elle apprécie les vocaux, entendre la voix de quelqu'un.	Ne s'applique pas.	Ne s'applique pas.
Comment l'isolement social a influencé son utilisation de la technologie	Positivement car prise de conscience. Estime que l'on s'est rendu compte qu'on est pas obligé de faire toutes ses journées de travail en présentiel. Voit le télétravail comme un gain de temps, d'argent économiser et bon pour la planète car limite ses trajets.	A eu une surconsommation lors du covid et cette surconsommation a développé une habitude. Et trouve difficile de couper une habitude du jour au lendemain. Prend l'exemple qu'elle ne peut plus rester seul sans bruit pour l'accompagner.	Lui a permis d'apprendre de nouveaux outils comme Teams. Sinon, aucune influence.	Elle utilise plus la technologie qu'avant, elle utilise mieux certains logiciels. Elle ne veut plus se limiter dans son utilisation. Mais ce qu'elle utilise via son téléphone n'a pas changé.	N'utilisait pas l'application Tik Tok avant le confinement. Depuis, il est devenu un des réseaux qu'elle utilise le plus. Elle consomme toujours les réseaux sociaux et les séries. Mais utilise un réseau social de plus.
Thème 6 : L'évolution de l'utilisation de la technologie					
Si sa manière d'utiliser la technologie a changé aujourd'hui	A profité des choses essentielles du coup elle essaye de continuer à profiter des choses simples du quotidien. A mis une limite sur son téléphone, si elle reste 1h sur les réseaux sociaux, elle a un rappel.	Avant, la technologie était l'élément principal. Maintenant c'est redevenu l'élément secondaire lorsqu'elle fait quelque chose. Elle ne sait pas faire une seule chose à la fois. "Je ne sais pas faire une seule chose à la fois du coup lorsque je mets une série, je peux être entraîné de ranger à droite à gauche, et c'est uniquement pour avoir un son. Des fois, je regarde des mêmes épisodes 5x car je ne regarde pas mais c'est juste pour avoir un bruit. Pendant le covid, je regardais la série, maintenant c'est pour m'accompagner".	Toujours la même utilisation.	A plus adopté la technologie. Elle sait faire plus de choses. D'un point de vue pratique, elle a progressé. Et elle utilise beaucoup plus la technologie qu'avant. Cela est rentré dans son quotidien.	Oui. Précise qu'elle a l'impression que les personnes sont davantage sur leur téléphone
L'évolution de son utilisation de la technologie avant et après la crise	Aujourd'hui elle a plus de la réflexe de se dire qu'elle va trop sur son téléphone.	Avant le covid elle n'avait pas besoin d'avoir un bruit en fond. Aujourd'hui, elle a gardé cette habitude d'avoir un bruit derrière elle car elle utilisait toujours les écrans lors de la crise. "Avant, j'avais une consommation raisonnable. J'utilisais mon pc pour travailler, la tv pour suivre les infos ou passer un moment en famille. Maintenant la technologie est omniprésente mais sans raison, juste par habitude".	Même utilisation, elle favorise toujours le contact humain. Elle a constaté que la seule différence est dans les travaux de groupe, avant elle rejoignait ses collègues à l'université. Aujourd'hui, cela se fait plus par Teams par facilité. Elle trouve cela regrettable car plus efficace mais favorise isolement	Utilise mieux certains logiciels et utilise beaucoup plus la technologie.	"J'ai l'impression d'être encore plus addict. Par moment, j'utilise mon téléphone pour rien tellement c'est devenu un automatisme".

