



# La sobriété numérique : repenser notre relation au digital

---

Un bref tour d'horizon



**OPÉRATION  
VEILLE ET SOUTIEN  
STRATÉGIQUES**

Février 2025

# Table des matières

Contexte	1
Le numérique : un enjeu environnemental bien réel	2
Obsolescence : conçus pour être remplacés	3
La cyberdépendance	3
Un trop plein d'informations	4
Le virage numérique : une fausse solution ?	6
De nouveaux récits pour la sobriété numérique	8
Conclusion	9
Pistes d'action	9
Bibliographie	11
Crédits et remerciements	12

## Contexte

### Sommes-nous vraiment conscient.e.s de l'impact environnemental du numérique ?

Le 28 octobre 2024, [Recru Montréal](#) a rassemblé sa communauté autour d'une soirée de réflexion dédiée à la sobriété numérique. Cet événement ainsi que les nombreuses transformations dans le paysage numérique nous ont alertés sur la nécessité d'explorer cette thématique.

La question de la sobriété numérique est cruciale à l'**écosystème du développement des collectivités** (la majorité de nos activités se passant en ligne depuis la pandémie) et aux **perspectives de transition**. Nous avons le devoir de se poser la question de la sobriété numérique dans nos vies, mais aussi dans nos organisations, réseaux et partenariats.

La sobriété numérique vise principalement à réduire l'**impact environnemental du numérique** en limitant la consommation d'appareils et en rationalisant leur utilisation : acheter moins, opter pour des technologies moins gourmandes, et les utiliser de manière plus sobre.

Néanmoins, nous ne pouvons pas parler de réduction de nos utilisations sans adresser les **implications sociales du numérique** qui y sont intimement liées. Cette question ouvre donc une réflexion plus large : la sobriété numérique peut-elle concilier les transitions sociale, écologique et numérique ?



# Le numérique : un enjeu environnemental bien réel

Bien que souvent perçu comme immatériel, le numérique dissimule une empreinte écologique bien concrète et qui ne fait qu'augmenter. Selon l'organisme [The Shift Project](#), les **émissions de GES du numérique seraient en hausse de 6 % annuellement à l'échelle mondiale.**

Le numérique est parfois présenté comme une [alternative écologique](#), («zéro papier», «zéro déplacement», «zéro matière»), mais cette vision simpliste masque une réalité bien plus complexe : l'eau et le carburant nécessaires à l'extraction de métaux précieux, la pollution issue de la fabrication et du recyclage des appareils, l'empreinte carbone de leur transport, ainsi que la consommation énergétique massive des centres de données... et bien encore.\*

C'est sans compter que ces projets extractivistes sont souvent situés sur des **territoires autochtones** ou occupés par des **populations dépendantes** ou soumises aux volontés pécuniaires ou aux politiques des industries minières et énergétiques, et dont les bénéfices profitent surtout aux pays riches et leurs élites. Derrière nos écrans, une chaîne invisible de consommation, de pollution et d'inégalités s'étend à l'échelle planétaire.

\*On parle ici d'un «sac à dos écologique», le poids en ressources et l'empreinte écologique qui se cachent derrière un objet.

**Fabriquer un ordinateur de 2kg c'est:**



Source: Fresque du Numérique



# Obsolescence : conçus pour être remplacés

---

Le problème du numérique commence dès sa **conceptualisation** : nos outils numériques ne sont pas faits pour durer, malgré l'épuisement progressif des ressources nécessaires à leur fabrication. La course à l'innovation impose un rythme effréné : toujours plus rapide, plus puissant, plus attrayant... mais rarement plus durable.

Le concept de l'**obsolescence programmée** fait référence aux techniques employées par les fabricants et distributeurs pour réduire la durée de vie des produits et augmenter le taux de remplacement (et donc de consommation) ([Longtime Label](#)).

L'obsolescence peut prendre plusieurs formes:



**Technique** : composants délibérément peu durables, restrictions sur les réparations, incompatibilités artificielles entre appareils...



**Logicielle** : mises à jour ralentissant les systèmes, limitation du support technique pour les anciens modèles..



**Psychologique** : marketing incitant à renouveler ses équipements par effet de mode ou d'obsolescence perçue

Pour contrer l'obsolescence, il faut redéfinir nos systèmes de conception des objets afin de privilégier la durabilité et la soutenabilité, plutôt que le gain économique des producteurs.

C'est le principe de l'**écoconception**, défendu par des entreprises comme [Framework](#) et [Fairphone](#) ou encore par des agences web engagées, comme l'[Agence Nicely](#) (avec qui nous travaillons pour notre site web !)

## La cyberdépendance

---

Le numérique est **omniprésent**. C'est notre outil de travail, notre banque, notre réveil matin. Il assure nos moyens de communication et nos divertissements. Regardez autour de vous : combien d'écrans possédez-vous ? Combien d'anciens appareils traînent dans vos tiroirs ?

### L'économie de l'attention

Si nous avons du mal à réduire notre temps d'écran, notamment sur les réseaux sociaux ou les plateformes de divertissement, c'est parce qu'elles sont conçues pour capter et retenir notre attention.



C'est ce que l'on appelle l'économie de l'attention : la captation de votre temps, perfectionnée à travers des algorithmes de ciblage de plus en plus puissants, est monétisée et revendue à des publicitaires. Cette économie repose sur des mécanismes comme la lecture automatique de vidéo ou fil d'actualité infini permettant le doomscrolling (phénomène évoquant le fait de faire défiler ce fil sans s'arrêter).

### La cyberdépendance

Passer la journée devant un écran au travail, faire une pause sur son téléphone, puis se "déconnecter" en regardant Netflix...

Une routine qui semble anodine, mais qui peut nous enfermer dans un cercle de consommation passive où le temps numérique remplace le temps humain. Cette **perte de contrôle sur notre temps**, souvent désignée comme une expression de cyberdépendance, peut avoir de graves conséquences sociales et psychologiques.

## Un trop plein d'informations

---

Nous sommes confronté.e.s à une **surabondance d'informations**, entretenue par l'hyperconnectivité de nos systèmes d'information et de communication. Il est devenu très difficile de traiter assez rapidement la surabondance d'information que l'on reçoit dans ce bruit ambiant digital constant, **de s'entendre réfléchir, de réfléchir ensemble** ou même de trouver l'espace mental pour arriver à **formuler nos propres idées** à partir de nos cerveaux saturés.

Les besoins de l'écosystème sont ainsi passés de développer de nouvelles connaissances, à devoir **créer des systèmes de filtres** pour pouvoir trouver l'aiguille d'information pertinente dans la botte de foin de nos flux.

### Une information non filtrée

Ceci est d'autant plus préoccupant que **les barrières pour maintenir une information en ligne de qualité ne font qu'être abolies** à des fins politiques. La promotion de la désinformation et du sensationnalisme est devenue la nouvelle arme du technofascisme.



L'intelligence artificielle (IA) générative\* ajoute une nouvelle dimension au problème de surplus d'information. Elle complique la distinction entre vérité et fausses informations, entre réalité et *deepfakes*. *Deepfake* est une abréviation de *deep learning* et *fake* qui fait allusion à la création de faux contenus extrêmement réalistes par l'intelligence artificielle. Cette technologie provient du [GAN \(Generative Adversarial Networks\)](#): un principe où deux algorithmes s'entraînent mutuellement - l'un tente de fabriquer la meilleure contrefaçon possible, et le deuxième tente de les détecter.

### Le problème des chambres d'écho

Il y a de quoi être dépassé.e : la croissance du digital et de la puissance des **algorithmes** sont bien plus rapides que la mise en place de régulations politiques ou que l'évolution de nos capacités réflexives critiques. Ces algorithmes filtrent l'information à laquelle nous avons accès, et ils sont calibrés sur ce qu'on a consommé par le passé et ce qui capte notre attention présentement (que ce soit vrai ou faux), et réduisant sciemment la diversité du contenu proposé.

Il en résulte des "[bulles de filtres](#)" qui rendent impossible le dialogue puisque l'utilisateur.rice n'est plus exposé.e à des perspectives alternatives. Ces bulles sont une expression numérique du **phénomène social des chambres d'écho**, qui désigne la tendance humaine (intentionnelle ou non) à s'entourer des personnes partageant les mêmes opinions et croyances. Ceci renforce nos **biais de confirmation** et le sentiment de **surconfiance envers nos connaissances**, menant

à une **propagation d'opinions tranchées**, avec une **polarisation politique** et une **incapacité à écouter l'autre**.

### Une baisse de nos capacités critiques ?

Cette overdose de contenus n'affecte pas seulement notre capacité à trier l'information, mais aussi notre **aptitude à assimiler des contenus plus complexes**. Habitué.e.s à obtenir des réponses instantanées et poussé.e.s par des besoins d'efficacité et de productivité, nous privilégions de plus en plus la gratification immédiate au détriment de la pensée critique et de l'analyse approfondie. La dépendance aux outils numériques comme l'IA générative pour nos recherches limite notre exploration autonome et renforce une **consommation passive de l'information**.

### Une perte de complexité

Ces habitudes créent une tendance à dévaloriser des contenus pour les rendre plus "**digestibles**" et **consommables**. Lire un article long ou un rapport devient plus difficile, tandis que les formats courts et fragmentés dominent. De plus, nous nous reposons de plus en plus sur ces outils numériques pour la rédaction de nos contenus, créant aussi une **uniformité dans la manière d'exprimer les propos**.

\*Nous parlons ici d'**intelligence artificielle générative**, comme ChatGPT ou Perplexity. L'intelligence artificielle existe depuis les années 1950, mais les **modèles traditionnels** se concentraient sur l'exécution intelligente d'une tâche particulière à partir de données sous forme de formule mathématique. L'IA générative, elle, est capable de créer de nouvelles données et offrent donc plusieurs possibilités, ce qui est beaucoup plus **énergivore**.



En **valorisation des connaissances**, il est reconnu que verbaliser les apprentissages sous forme graphique ou vidéo est le plus efficace, cependant ces formes de médias sont aussi les plus énergivores. Comment réconcilier nos besoins d'accès rapide à une information complète et fiable et la nécessité d'adopter une démarche de sobriété numérique ? Voilà une question qui habite nos réflexions.

Chez les jeunes ces derniers temps, on parle de *brain rot*, ou "pourriture de cerveau" en français. Élu mot de l'année 2024 par l'Université d'Oxford, il désigne une détérioration de la concentration et de la santé mentale due à une surconsommation de contenus numériques de faible qualité. Ces formats courts, souvent omniprésents sur TikTok et Instagram, sont conçus pour être enchaînés rapidement, procurant une satisfaction immédiate sans réel enrichissement intellectuel.

## La fracture numérique

Il est aussi important de prendre en compte que tout le monde n'est pas touché de manière égale par le problème de la surabondance. La fracture numérique désigne les écarts d'accès à internet, à plusieurs niveaux:

- des écarts d'**accès aux technologies numériques**, comme les appareils ou réseaux d'internet ou d'électricité
- des disparités de **compétences numériques** qui déterminent la maîtrise, l'intensité et la nature des usages
- les écarts dans les **bénéfices sociaux** tirés de ces usages.

# Le virage numérique : une fausse solution ?

---

## Le piège du progrès

Bien que le numérique, et particulièrement l'intelligence artificielle, soit présenté comme une solution à la transition écologique, il représente aussi un risque de « **piège du progrès** » : une innovation qui semble bénéfique au premier abord, mais dont les conséquences à long terme s'avèrent problématiques.

Le piège du progrès, dans le numérique, est son ampleur et sa croissance : toujours plus d'appareils, un contexte de croissance de la population mondiale et d'accès au numérique, avec une pulsion de l'adapter à tous les secteurs d'activités de nos vies personnelles, professionnelles et collectives. Il en résulte une **croissance exponentielle de son utilisation à tous les échelles**, du local au national au planétaire.

## L'effet rebond

Le numérique devient un nouveau secteur d'émissions, dont la croissance devient exponentielle avec l'innovation. C'est ce que l'on appelle un **effet rebond**, où les gains d'efficacité ne réduisent pas les coûts des flux de matières ou d'énergie. En gros, la promesse d'efficacité encourage de nouveaux utilisateurs, rices et utilisations.





Selon le [CEST](#), si nous ne changeons pas nos modes de consommation du numérique et maintenons l'encouragement de sa croissance, **les émissions du secteur numérique pourrait annuler presque 20% des efforts globaux de réduction des gaz à effet de serre des autres secteurs.**

Il faudra aussi faire preuve de vigilance: l'écoconception et la "green-tech" sont souvent employés comme mécanismes de **green washing**, et la priorisation des technologies comme modèles de réduction d'émissions du numérique peuvent elles aussi créer des effets rebond.

Les avancées technologiques sont très rarement utilisées avec retenue et l'IA s'infiltré partout, sans pour autant soulever la question de son énorme demande énergétique et matérielle, ni celle de ses enjeux éthiques. Ce n'est pas pour rien que les [géants de la technologie comme Google et Microsoft ont renoncé à leurs objectifs de carboneutralité depuis l'essor de l'IA](#) générative, tandis que leurs émissions continuent d'augmenter (de 48% depuis 2019 pour Google et de 29% pour Microsoft depuis 2020).

De plus, on peut observer un [réinvestissement massif du nucléaire](#) par ces entreprises pour pallier la demande énergétique de l'IA générative. Combien de pas en arrière ?

## Un besoin de changements profonds

Philippe Tousignant, fondateur de [Ecohesia](#), partage ce point de vue dans cette [réflexion](#) pertinente. D'après lui, attendre le développement de solutions miracles justifie une surextraction continue des ressources en mode « *business as usual* », sans remettre en question nos habitudes de vie. Nous avons déjà les cartes de solution en main, mais nous faisons le choix collectif (bien que pas unanime) de ne pas les utiliser. L'IA, ou tout autre technologie, ne change pas cette réalité: **elle change nos capacités mais pas notre volonté de prendre action pour mener des changements de fond.**

Finalement, la question n'est pas tant de savoir si le numérique est bon ou mauvais, mais plutôt de s'assurer **qu'il reste un outil et non une finalité**. La source de notre problème est notre rapport à la consommation, aux ressources et au temps.

Remplacer tous nos processus par la technologie ne changera pas ces modèles et ne fait que **déplacer le problème**. De plus, cela pose le risque de devenir une menace supplémentaire à la planète.

Tout ceci est complexe pour peu dire, mais prendre conscience et parler de notre dépendance au numérique dans nos vies professionnelles, personnelles et collectives sont des premières étapes vers une décroissance numérique et responsable.





# De nouveaux récits pour la sobriété numérique

---

La pensée occidentale, poussée par l'association du progrès à l'expansion technologique, a de la difficulté à imaginer collectivement **un futur technosobre qui soit souhaitable et désiré**.

Les récits du futur dominants sont souvent associés à un certain degré de techno-solutionisme. Un bon exemple est le récit de la **ville intelligente** qui formule un imaginaire où la transition numérique a généré une amélioration notable de la qualité de vie urbaine et réduisant notre consommation de ressources naturelles à travers l'imbrication des technologies de l'information et de la communication sous forme d'infrastructures intelligentes. Ces récits mettent la **technologie au cœur du futurisme**, sans prendre en compte que leur mise en place à l'échelle planétaire va à l'encontre des limites planétaires.

## Utopie ou dystopie ?

Présentement, un imaginaire sans technologie est synonyme de **dystopie**. Une réduction ou un abandon de la technologie est introduit comme une halte au progrès contre notre gré, souvent causé par un événement cataclysmique.

Nous avons besoin de formuler de nouveaux imaginaires et de nouveaux discours normatifs où la sobriété numérique est perçue comme un **gain plutôt qu'une perte**, comme un scénario d'espoir plutôt que de dystopie. La réduction pourrait alors être redéfinie comme une potentielle **priorisation collective avantageuse** qui permettrait d'avoir une conversation sur comment rééquilibrer ce qui devrait croître, ce qui devrait vivre et durer, puis ce qui devrait décroître.

Une telle conversation pourrait alors laisser place à un imaginaire propice à parler de retour à la connexion humaine empathique, à la nature, à la lenteur, à la compassion et à la lucidité.

Là où il y a excès et abus, la sobriété devient alors un modèle de tempérance et la modération, un véhicule de **justice environnementale** plutôt que de régression sociale. Ainsi, pour changer de perspectives, nous devons nous poser les questions sur comment se libérer de notre cyberdépendance et comment **remettre le vivant et la connexion humaine juste et saine au cœur de nos récits**, et ce, même dans nos espaces de travail et de collaboration



# Conclusion

---

La sobriété numérique est donc un **engagement à la fois environnemental et social**. C'est aussi un cadre de vie : comment est-ce que j'achète et recycle mes appareils ou ceux de mon organisation ? Mais aussi comment pourrais-je réduire mon temps d'écran et utiliser le temps retrouvé pour tisser de vrais liens, me faire du bien, apprendre ? C'est à la fois une **décision des consommateur.trice-s**, à la fois un **choix de vie de déconnexion**, qui est propre à l'individu.

Comme beaucoup de **changements de paradigmes**, son efficacité dépend de la mise en place de l'action collective au delà de l'action individuelle. Il faudra une **priorisation collective** pour renoncer à certains usages et rediriger notre innovation pour qu'elle soit en phase avec les limites planétaires et les nôtres, en tant qu'humains. Cela demande de mettre à jours nos choix et nos **responsabilisés organisationnelles et partenariales**, dans nos territoires et communautés, pour réduire nos dépendances au virtuel.

Pour cela, il faudra imaginer de nouveaux récits et de nouveaux imaginaires qui n'associent pas forcément le progrès avec l'avancée technologique et digitale. La première étape, c'est de **visibiliser le problème**. Il faut s'en parler, ouvertement.

**Nous ne pouvons pas construire un futur que nous ne pouvons pas imaginer. Et si nous commençons dès aujourd'hui ?**

# Pistes d'action

---

Voici quelques pistes (non-exhaustives) pour commencer votre voyage vers la sobriété.

## Individuelles:

- **Changer votre consommation d'appareils:**
  - Changer nos appareils seulement quand nous en avons réellement besoin - c'est-à-dire quand le précédent ne fonctionne plus.
  - Privilégier la réparation à l'achat. Voici un [guide d'aide à la réparation](#). Si vous achetez, privilégiez l'achat d'appareils reconditionnés. Si vous achetez du neuf, tournez-vous davantage vers des produits durables et réparables, comme [Framework](#) et [Fairphone](#).
- Prenez un temps pour **analyser votre consommation du numérique**, et avec quoi vous voudriez le remplacer. La campagne [Reclaim your brain](#) de The Guardian peut être un bon début.
- Instaurer des **plages horaires sans écran** pour pratiquer des activités hors ligne (lecture, sport, rencontres). Mettre des minuteurs de temps d'écran sur vos applications peut être aidant.
- **Collectiviser le temps d'écran:** regarder vos divertissements en famille ou avec vos colocataires, plutôt que chacun dans son coin.



- **Diversifier vos sources d'informations**, et vérifier la validité de ce que vous avez consommé à travers une lecture critique.
- **Prenez du temps !** Si vous le pouvez, prenez du temps pour réfléchir, pour lire les longs articles dans votre pile de “pour plus tard, quand j’aurais le temps”, pour en discuter avec vos collègues et vos amis.
- **Limiter votre utilisation de l’IA générative** pour faire vos recherches - parfois, on tombe sur des pépites par hasard, et le processus de recherche est plus révélateur que l’information même.

### Collectives:

- Mettre à jour vos **politiques de gestion du matériel numérique** au sein de vos organisations.
- **Réfléchir ensemble** à comment ne pas participer à la surcharge d’informations mais plutôt au croisement des savoirs et des personnes à des fins de mise en action, de mise en commun et de collaboration
- **Sensibiliser** vos collègues à la sobriété numérique et son importance.
- Mettre en place des discussions organisationnelles sur **l’utilisation de l’intelligence artificielle**.
- **Changer vos réflexes de télétravail**: ne pas allumer sa caméra ou enregistrer en vidéo/récapitulatif IA la rencontre si ce n’est pas nécessaire.



# Bibliographie

---

- Chemins de Transition. (2022). Comment faire converger la transition numérique et la transition écologique au Québec dans un horizon de 20 ans ? Rapport final du défi numérique. [Lien](#)
- Commission de l'éthique en science et en technologie (CEST). (2024). Regard éthique sur les effets environnementaux des technologies numériques au Québec : l'impératif de la sobriété numérique. [Lien](#)
- Desjardins, D. (2016). Économie de l'attention : la conquête des cerveaux. *Fonds des médias du Canada*. [Lien](#)
- Deron, M. (2024). Perspectives: Technologies numériques et limites planétaires (in)compatibilité? *Climatoscope*. [Lien](#)
- Dupré, D. & Soubiale, N. (2023). Paradoxes info-communicationnels et usages de l'expression « sobriété numérique ». *Les Enjeux de l'information et de la communication*, 23(6), 19–34. [Lien](#)
- Fafard, L. (2025). Cohabiter avec la fragmentation des opinions: s'adapter à la nouvelle réalité. *Exponentiel*. [Lien](#)
- Institut National de la Recherche Scientifique. (2024). La fracture numérique : contexte québécois, pistes d'action et perspectives internationales. [Lien](#)
- Jarrige, F. (2022). Inventer un nouveau récit pour les low-tech. *Socialter*. [Lien](#)
- Luccioni, S. (2024). Generative AI and Climate Change Are on a Collision Course. *Wired*. [Lien](#)
- Observatoire international sur les impacts sociétaux de l'intelligence artificielle et du numérique. (2024). Dans l'œil de l'Obvia - Pourquoi la sobriété numérique ? [Lien](#)
- Puebla, F. (2020). Quand le progrès technologique devient toxique. *Les Affaires*. [Lien](#)
- Schwittay, A. (2022). Imagining alternative futures. *London School of Economics and Political Science*. [Lien](#)
- Soundron, J. (2024). Ce que l'IA fait à l'environnement, le futur dira à quel prix. *Le Devoir*. [Lien](#)



Document réalisé en **février 2025**

---

Rédaction et mise en page : **Léna Garreau**

---

Relecture et révision : Équipe de l'OVSS (**Maria Anastasaki, Katherine Ruault, Pierre-Élie Hupé**) et membres du comité d'orientation de l'OVSS (**Sonia Racine** - Collectif des Partenaires en Développement des Communautés, **Rosemarie Côté-Pitre** - Table Nationale des Corporations de Développement Communautaire)

**Remerciements** à [Recru Montréal](#) et la [Fresque du Numérique](#) pour leurs événements inspirants, et à [Communagir](#) pour les réflexions en équipe