

Désintoxication numérique



7133 Grandes entreprises et groupes touristiques internationaux

Professeur : Alexis Tschopp

703_D

Sabrina Vuilleminot, Michaël Spaethe, Benjamin Pawellek & Maude Dubrit

Rendu, le 11 novembre 2014

Résumé

La désintoxication numérique est apparue suite à la dépendance d'un nombre croissant de personnes envers les nouvelles technologies. Le secteur touristique a saisi l'opportunité en créant de nouvelles offres pour s'aligner sur cette nouvelle tendance. Notre étude s'est portée sur l'analyse de ce phénomène récent qui prend de plus en plus d'ampleur à travers un grand nombre de pays dont la Suisse.

Mots clés : désintoxication numérique, tourisme, relaxation, évasion, dépendance

Table des matières

Résumé	i
Table des matières	ii
Liste des figures	ii
Concept	1
Dans le secteur du tourisme.....	2
Points positifs.....	3
Points négatifs	4
Succès	5
En Suisse	5
Critiques	6
Conclusion.....	6
Sources	7
Annexe	8

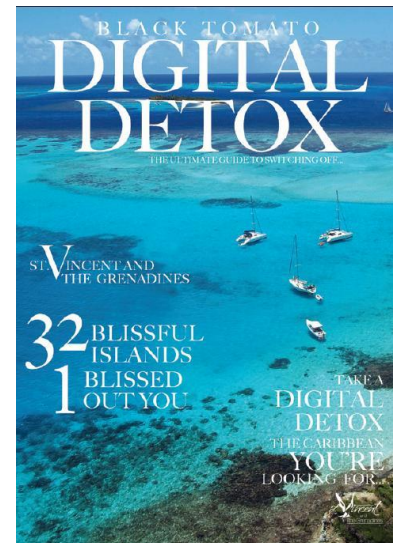
Liste des figures

Figure 1 - Brochure touristique pour la désintoxication numérique	1
Figure 2 - Exemple de perturbation en vacances.....	2
Figure 3 - Se couper du réseau pour mieux s'immerger	3
Figure 4 - Désintoxication numérique au Marriott	5
Figure 5 - La cabane Seewli.....	5

Concept

Communiquer avec ses amis, trouver l'adresse d'un restaurant, regarder les horaires d'une séance de cinéma ou acheter des habits, tout est devenu possible avec Internet et les smartphones. Nous sommes atteignables partout et en tout temps. C'est donc tout à fait logiquement que les technologies numériques ont pris une place prépondérante dans nos vies de par leur utilité et leur rapidité. Il suffit, en effet, de deux ou trois clics sur un ordinateur ou de consulter quelques secondes notre téléphone tactile pour avoir accès à l'information souhaitée. Toutefois, on peut se poser la question de savoir si ces technologies n'ont pas pris une trop grande ampleur dans nos vies et s'il n'y a que du positif à les utiliser aussi fréquemment.

Figure 1 - Brochure touristique pour la désintoxication numérique



Source : thepangaeanetwork.com, 2014

De nos jours, lorsque l'on boit un verre avec ses amis ou que l'on est à un repas de famille, il n'est pas rare de voir une grande partie des personnes présentes les yeux rivés sur leurs téléphones portables, à envoyer des messages ou à poster ce qu'ils sont en train de faire sur les réseaux sociaux. Outre le fait que l'ambiance s'en trouvent touchée et que l'activité perd de son charme, ces personnes ne profitent pas du moment qu'ils passent avec leurs amis ou leur famille. Ils sont « ailleurs » et n'accordent pas leur attention au bon endroit et au bon moment. Pour les autres membres de la famille ou les amis qui veulent avoir une conversation normale de vive voix, ces moments peuvent donc être pénibles ou ennuyeux car une grande partie des interlocuteurs ne sont pas réellement actifs. Le caractère social de l'activité est par conséquent dégradé et celle-ci devient beaucoup moins intéressante.

Le Web donne l'opportunité de pouvoir réaliser plusieurs tâches presque simultanément. Avec son grand nombre d'hyperliens, les internautes peuvent être facilement distraits. Internet incite à faire plusieurs choses à la fois ce qui diminue notre faculté à nous concentrer sur une seule tâche. Nous sommes donc plus enclins à diviser notre attention et à nous déconcentrer. Chez plusieurs personnes qui utilisent Internet fréquemment, il a été remarqué qu'elles avaient de plus en plus de mal à se focaliser sur des tâches longues ou exigeantes comme par exemple lire un livre ou des longs articles. Le cerveau change sa manière de fonctionner. Au lieu de penser en profondeur ou de manière créative, il devient une simple unité de traitement de signaux qui rassemble rapidement plusieurs informations avant de les faire disparaître.

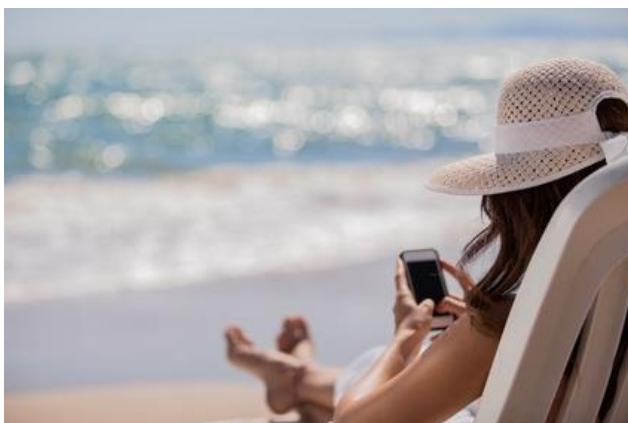
C'est donc dans ce contexte qu'un nouveau phénomène est apparu aux Etats-Unis pour ensuite gagner l'Europe : la désintoxication numérique. En effet, de plus en plus de personnes réalisent qu'Internet pouvait avoir des effets néfastes sur eux et désirent agir en conséquence. Plusieurs sites internet et livres donnent déjà des conseils pour lutter contre cette dépendance. Le secteur du tourisme s'en inspire et propose de nouvelles offres pour s'aligner sur cette nouvelle tendance.

Dans le secteur du tourisme

Lors d'un voyage, il devient de plus en plus rare que les vacanciers passent leur séjour sans avoir recours au moins une fois à un appareil technologique. Certains iront toujours vérifier leurs e-mails pour être sûr que tout se déroule bien au travail, même s'ils ne sont pas là. Avec leurs smartphones, ils restent disponibles pour qui veut les contacter 24h/24. De ce fait, ils ne peuvent pas se déconnecter totalement de leur vie professionnelle et ne profitent donc pas entièrement du bienfait des vacances. La chaîne d'hôtels Marriott and Renaissance Caribbean & Mexico Resorts relève via un sondage que 50% de leurs clients vont consulter leurs e-mails ou messages plusieurs fois par jour (Vézina, 2013). D'autres voudront toujours informer leurs contacts de ce qu'ils font via un réseau social et en oublieront de se tourner vers les paysages qui les entourent et de vivre leur séjour comme il se devrait.

Les appareils numériques sont également devenus un moyen pour les voyageurs de se renseigner à tout moment sur leur destination. Ils peuvent chercher des itinéraires, des visites conseillées, des restaurants qui pourraient leur plaire, etc. Cela est en effet très pratique, mais à nouveau empêchent ces personnes de s'évader entièrement et de se laisser aller.

Figure 2 - Exemple de perturbation en vacances



Source : www.jet-lag-trips.com, 2014

D'autre part, certains touristes se disent dérangés par les téléphones des autres voyageurs, répondant à un appel juste à côté d'eux. En effet, premièrement les sonneries répétitives suivies des conversations fortes les empêchent de se détendre et se ressourcer. Ceux-ci ont décidé de faire une pause avec les technologies numériques mais s'en trouvent tout de même incommodés par celles des autres.

Cette désintoxication numérique s'adresse aux personnes ayant besoin de rompre avec leur quotidien, tels que des businessmen, et désireux de profiter pleinement de l'environnement qui les entoure lors de leur séjour. Elle s'adresse également à ceux qui ne veulent pas être dérangés par les bruits de clavier d'ordinateur et de téléphones qui sonneraient à répétition sur la plage. Elle est mise en place sous diverses formes par les acteurs du tourisme qui souhaitent toucher cette clientèle et les aider à revivre les vacances comme autrefois, c'est-à-dire de couper tout contact avec leurs activités régulières et de tourner leur esprit vers l'évasion et la détente. Les lieux où se déroule ce type de vacances sont en général dans des endroits pensés pour aider à la détente et au ressourcement. Il s'agira donc plutôt de vacances tournées vers la nature, la mer et où les paysages sont encore intacts. Les îles sont un lieu privilégié pour ce type de vacances.

Voici quelques exemples de désintoxication numérique dans le secteur touristique :

- Remettre à l'arrivée tous les appareils numériques qui seront conservés jusqu'au départ du touriste
- Télévision et téléphone de la chambre remplacés par des romans
- Kit de survie fourni : jeux de société, guides touristiques papier
- Massages, soins de spa offerts afin de se livrer à une totale relaxation (récompense de certains hôtels)
- « Thérapie de débranchement » incluant des conseils et astuces pour diminuer sa consommation de technologie, voir la supprimer pour les périodes de vacances

Certaines offres se spécialisent dans des sortes de cure ciblant les familles ou les couples. Elles leur permettent de retrouver un certain équilibre de vie, loin de toute technologie qui les isolerait du contact familial.

Points positifs

Selon le Dr Gretzel, professeure de marketing à l'institut pour l'innovation à l'université de Wollongong en Australie et directrice du laboratoire des systèmes intelligents dans le tourisme, certaines personnes interrogées pour son étude affirment se sentir mieux immergées dans leur séjour et se relaxent plus lorsqu'ils se trouvent dans des zones sans couverture de réseau (Oakes-Ash,

Figure 3 - Se couper du réseau pour mieux s'immerger



Source : frenchweb.fr, 2013

2013). Ces zones devenant de plus en plus rares, la désintoxication numérique vient pallier à cela, par exemple soit en confisquant tout appareil à l'arrivée de leurs clients, soit en faisant en sorte qu'il n'y ait pas de réception satellite sur leur zone.

Grâce à la désintoxication numérique, les gens qui voyagent pour leur détente partent non seulement physiquement, mais également mentalement. Ils peuvent laisser tous leurs soucis quotidiens à la maison, et ceux-ci ne pourront pas venir les déranger durant leur séjour. Ils peuvent couper tout contact avec le monde extérieur et profiter pleinement des bienfaits de leurs vacances. Dans certaines professions, il est toutefois embêtant que l'on ne puisse pas atteindre un employé, même en vacances. Ce type de séjour peut sembler être un prétexte pour ne pas être atteignable.

Points négatifs

Les appareils numériques sont certes nocifs pour la santé, mais ils restent tout de même très pratiques en vacances. En effet, avec une connexion internet et un smartphone, toutes les informations sont à notre disposition. On peut voir ce qu'il y a à faire dans la région, trouver notre chemin et surtout garder des souvenirs en prenant des photos. Celui-ci a de nombreuses fonctionnalités et est facile à transporter. Certains voyageurs pourraient donc ne pas comprendre pourquoi on ne veut pas les utiliser en vacances. Comme il peut être difficile pour certains de ne pas utiliser d'appareils numériques durant tout leur séjour, certains hôtels « acceptent » ces appareils en chambre, mais une fois dehors, leur utilisation est strictement interdite. Ainsi, les visiteurs peuvent profiter pleinement de la découverte des lieux, tout en ayant la possibilité de rester connecté au monde lorsqu'ils retournent à leur chambre.

Si l'on se déconnecte du monde, il faut bien penser que nous ne sommes plus joignables facilement. Hors cela peut parfois poser problème, surtout s'il arrive un problème à la maison et que personne ne peut nous en informer. Par exemple, si un couple laisse leurs enfants à la maison, il est embêtant que ceux-ci ne puissent les joindre facilement en cas de soucis. Certains pourraient donc avoir peur de participer à ce genre de séjour, car si on doit les contacter urgemment, ils seraient difficilement atteignables. Evidemment ils peuvent remédier à cela, en fournissant le numéro de téléphone de la réception de l'hôtel à leurs proches. Ainsi ils restent tout de même joignables si nécessaire. C'est donc à eux de faire attention à qui ils fournissent l'information de leur destination.

Succès

Selon l'article du Sydney Morning Herald, les destinations proposant une désintoxication numérique gagnent en popularité auprès des hommes d'affaires ayant besoin d'un vrai break. Ce besoin d'évasion et de coupure avec le quotidien numérique influence donc sur la hausse d'offres de ce type de séjour (Oakes-Ash, 2013). De plus en plus d'hôtels proposent des alternatives, et de plus en plus variées.

Figure 4 - Désintoxication numérique au Marriott



Source : marriott2.typepad.com, 2014

Par exemple, l'Echo Valley Ranch & Spa va même jusqu'à proposer une application à ses clients qui désactivent leur iPhone. On remarque donc que certains hôtels recherchent de plus en plus de solution pour permettre à leurs clients de bénéficier de leur congé et de recharger leurs batteries.

En Suisse

En Suisse nous sommes conscients de cette problématique. C'est pourquoi Suisse Tourisme proposent aux citoyens un concours via sa page Facebook. Les participants pouvaient gagner un séjour sans Internet ni réseau mobile à la cabane Seewli, dans le canton d'Uri. Les touristes n'ayant aucun accès au numérique, pourraient ainsi profiter pleinement de ce séjour pour se détendre et profiter des bienfaits de la nature qui les entoure. Depuis ce concours, plusieurs offres pour ce type de vacances se sont développées, notamment par Suisse Tourisme avec la collaboration de divers prestataires touristiques.

Figure 5 - La cabane Seewli



Source : www.myswitzerland.com, 2014

Critiques

L'étude de cette nouvelle tendance soulève quelques critiques. Premièrement, nous nous sommes interrogés sur la question de savoir quels sont réellement les appareils digitaux que visent les prestataires d'un tel séjour de désintoxication. Après plusieurs recherches, nous avons constaté qu'il s'agit de tout appareil électronique ayant la possibilité de se connecter à un réseau téléphonique ou internet ainsi que tous ceux qui peuvent déranger d'autres vacanciers de par leur utilisation, telle qu'une télévision. Puis, nous nous sommes intéressés aux retours d'une telle expérience de la part des voyageurs. Malheureusement, nous n'avons pas trouvé d'articles traitant de leurs impressions après avoir passé des vacances complètement ou partiellement déconnecté de tout appareil numérique. En effet, il nous semble nécessaire d'avoir les deux sons de cloche pour évaluer judicieusement et avec précisions les impacts que ce type de tourisme a sur leur bien-être, non seulement pendant la durée du séjour mais également après. Nous pouvons bien évidemment nous appuyer sur le succès rencontré pour se rendre compte qu'une telle mesure exerce un impact considérable chez les demandeurs durant leur séjour. Cependant, il nous paraît justifié de se demander si de telles vacances aident réellement à réduire la dépendance aux appareils numériques après le voyage. Nous sommes arrivés au fait qu'il faut bien être conscient des rôles que chacun a à jouer. En effet, celui des prestataires touristiques, qui est d'offrir une expérience de qualité, s'arrête à la fin du séjour. Par conséquent, son rôle central à travers un séjour de désintoxication numérique n'est pas de rendre les gens moins dépendants aux technologies digitales à moyen ou à long terme mais bien de leur faire profiter pleinement de leurs vacances.

Conclusion

L'étude de cette nouvelle tendance touristique permet de constater que le concept de désintoxication numérique est bénéfique tant aux prestataires du tourisme qu'aux touristes eux-mêmes. En effet, en n'ayant plus accès aux appareils digitaux, il est possible de se déconnecter totalement de ses soucis du quotidien et par conséquent de profiter pleinement de ses vacances et de l'instant présent. Les prestataires touristiques peuvent, de leur côté, profiter de cette tendance pour attirer cette nouvelle clientèle en proposant des séjours qui répondent à leurs besoins.

Toutefois, on a pu remarquer que le concept ne comportait pas que des éléments positifs. Les appareils numériques peuvent s'avérer très pratiques en vacances pour trouver des informations utiles au bon déroulement d'un séjour. De plus, le fait de ne pas pouvoir être mis au courant rapidement en cas de problème important est également un point négatif de ce type de tourisme.

Cependant, le besoin d'évasion et de coupure avec le quotidien numérique est en constante hausse. Le phénomène ne cesse donc de prendre de l'ampleur ce qui tend à prouver que le concept fonctionne et qu'un nombre croissant de touristes apprécie cette idée de désintoxication numérique.

Sources

- Canault, C. (4 août 2014). La "digital detox", c'est quoi ? Récupéré sur <http://www.bluewin.ch/fr/digital/2014/8/4/escapade-pour-une--digital-detox--.html>
- Frenchweb.fr. (2013). Récupéré sur http://frenchweb.fr/wp-content/uploads/2013/04/Digital_detox_FrenchWeb.jpg
- I-Voyages. (1 juin 2011). "Suisse Tourisme" lance les vacances sans Internet. Récupéré sur <http://www.i-voyages.net/suisse-tourisme-lance-vacances-sans-internet/>
- Jet-lag-trips.com. (2014). Récupéré sur http://www.jet-lag-trips.com/wp-content/uploads/2014/07/Fotolia_52726580_XS.jpg
- Marriott Hotel. (2014). Récupéré sur <http://marriott2.typepad.com/.a/6a0128763ee05d970c017d3e72b121970c-popup>
- Myswitzerland.com. (2014). Récupéré sur <http://www.myswitzerland.com/fr-ch/cabane-seewialp.html>
- Oakes-Ash, R. (11 mars 2013). Digital detox : the rise of tech-free tourism. Récupéré sur <http://www.smh.com.au/executive-style/strive/digital-detox-the-rise-of-techfree-tourism-20130310-28v7t.html>
- Tergesen, A. (5 juillet 2011). When Guests Check In, Their iPhones Check Out. Récupéré sur <http://online.wsj.com/news/articles/SB10001424052702304584004576417942784252336?mg=reno64-wsj&url=http%3A%2F%2Fonline.wsj.com%2Farticle%2FSB10001424052702304584004576417942784252336.html>
- Thepangaeaneetwork.com. (2014). Récupéré sur <http://www.thepangaeaneetwork.com/sites/default/files/Digital%20Detox.JPG>
- Vézina, M.-L. (21 janvier 2013). La « désintox numérique » en version touristique. Récupéré sur <http://veilletourisme.ca/2013/01/21/la-desintox-numerique-en-version-touristique/>

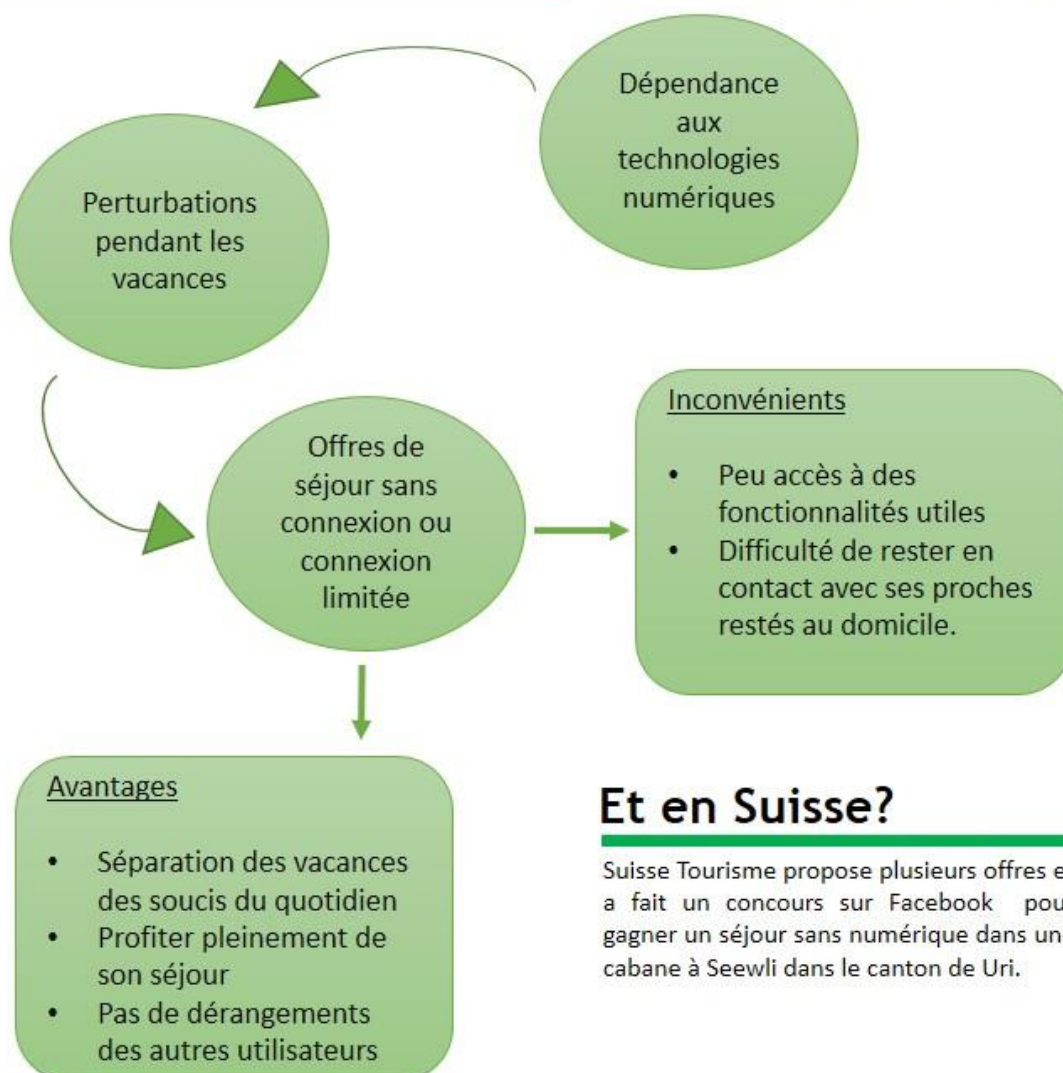
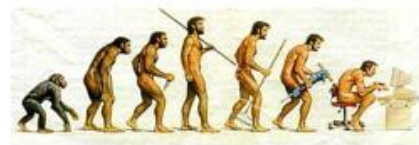
Annexe

DIGITAL
DETOX

Nouvelle tendance: Désintoxication numérique

Les technologies numériques ont pris une place considérable dans nos vies grâce à leur utilité et rapidité. La plupart de la journée se passe soit sur un ordinateur, soit sur les smartphones. Même en vacances, plus de la moitié des touristes passent leur temps connectés. Mais cela ne commence-t-il pas à devenir néfaste? Le nouveau phénomène «Désintoxication Numérique» essaie de remédier à ce problème en donnant plusieurs conseils. Le secteur du tourisme s'en est inspiré et a décidé de créer une nouvelle tendance touristique visant à lutter contre cette dépendance digitale.

Processus de désintoxication



Et en Suisse?

Suisse Tourisme propose plusieurs offres et a fait un concours sur Facebook pour gagner un séjour sans numérique dans une cabane à Seewli dans le canton de Uri.