

La déconnexion dans l'expérience refuge :
Le cas du massif des Ecrins

Mémoire de Master 2 « Tourisme, Innovation, Transition ». Pauline Muller

La barre et le dome des Ecrins. © Refuges Sentinelles

Membres du jury

Philippe BOURDEAU

Isabelle FROCHOT

Année universitaire 2018-2019

Déclaration sur l'honneur de non-plagiat

Je soussigné(e) Pauline Muller déclare sur l'honneur :

- être pleinement conscient(e) que le plagiat de documents ou d'une partie d'un document publiés sur toutes formes de support, y compris l'Internet, constitue une violation des droits d'auteur et un délit de contrefaçon, sanctionné, d'une part, par l'article L335-2 du Code de la Propriété intellectuelle et, d'autre part, par l'université ;

- que ce mémoire est inédit et de ma composition, hormis les éléments utilisés pour illustrer mon propos (courtes citations, photographies, illustrations, etc.) pour lesquels je m'engage à citer la source ;

- que mon texte ne viole aucun droit d'auteur, ni celui d'aucune personne et qu'il ne contient aucun propos diffamatoire ;

- que les analyses et les conclusions de ce mémoire n'engagent pas la responsabilité de mon université de soutenance ;

Fait à :

Le :

Signature de l'auteur du mémoire :

Remerciements

Cette page permet de faire un bilan sur ces mois de vie, d'étude et de travail qui s'achèvent.

Et de remercier vivement l'univers d'avoir mis sur mon chemin des personnes incroyables sans qui aujourd'hui, je n'aurais pu en arriver là.

Ce travail, ce n'est pas uniquement ce mémoire de fin d'étude. C'est aussi la fin d'un parcours marquant une vraie page qui se tourne. Alors je souhaite tout d'abord dédier ces mots à ma famille qui a su me soutenir dans chaque période.

Si facile à dire et si puissant, ce mot est aussi bouleversant. Le merci permet à son orateur de témoigner à l'Autre toute sa reconnaissance. Il le considère pour ce qu'il est, simplement.

Si je dois commencer un remerciement pour ce travail, je l'envoie à Isabelle Frochot.

Merci d'avoir cru en moi et de m'avoir si bien accompagnée. A bientôt pour de nouvelles aventures !

Je remercie aussi toute l'équipe de Refuges Sentinelles qui cette année encore, fut si riche : *Pauline, Romaric, Aubin, Lola, Ambre, Juliette* dans notre « espace ouvert » investit au gré des envies... et enfin *Mélanie Marcuzzi, chef-de-projet-ingénieure-d'étude-mère-poule-passionnée-colocataire-aux-petits-soins* de Refuges Sentinelles sans qui, le programme n'avancerait pas. Merci également à *Stéphanie Abriale* pour sa disponibilité et sa précieuse aide dans la compréhension du fameux logiciel.

Marion, Mélanie, Charlotte, Lucie. Merci pour votre sourire et votre soutien. Egalement à toutes et tous les intervenant.e.s du master TIT, bien souvent de qualité.

Philippe Bourdeau, pour ton accompagnement depuis quelques années. Merci de « casser les codes ».

Un remerciement tout spécial à *Jeanne et Pernelle*, parce que vous.

Carmen et Vincent, de près ou de loin merci d'être présents.

Noé, m e r c i . . .

« La qualité de notre présence au monde est déterminante pour tout notre équilibre émotionnel, psychologique et spirituel. Et c'est aussi en étant vraiment là, absorbé dans la rencontre avec les autres ou avec le monde, que l'on savoure l'Âme du monde.»

Frédéric Lenoir, *L'âme du monde*.

Résumé

Se déconnecter est-il vraiment devenu impossible ? Déconnecter ne se résume pas à débrancher son téléphone ou se couper de son compte facebook, instagram et autres supports virtuels pendant une heure. Déconnecter est une notion plus profonde que j'ai tenté de saisir pour partie dans ce mémoire. A l'ère de *l'hyper*, une mouvance de retour à plus d'essentialité se fait sentir.

Les refuges de montagne ont été le cadre d'étude privilégié pour étudier cette notion de déconnexion. Là où il y a quelques générations, les refuges n'étaient fréquentés que par des alpinistes ou des aguerris de la montagne, ils sont aujourd'hui devenus un but en soi. Calme, silence, nature, éléments naturels, paix, force, essentiel, frugalité...sont autant de mots que l'on associe à cet environnement. A l'opposé des villes, ces attraits pour le refuge et la montagne ainsi que l'évolution des fréquentations, montrent un engouement certain pour expérimenter la déconnexion. La déconnexion est un processus complexe indissociable de la reconnexion, qu'il est intéressant d'étudier à travers l'expérience refuge. Les données ont été relevées dans le massif des Ecrins dans le cadre du programme de recherche Refuges Sentinelles.

Abstract

Is disconnection really impossible? Disconnecting is not just about unplugging your phone or shutting down your Facebook, Instagram account and other virtual support, for an hour. Disconnecting is a deeper and more complex notion that I tried to capture in this study. In the era of *hyper* we can feel a movement of « back to basics », to something more essential.

Mountains shelters have been chosen to study this notion of disconnection. Few generations ago, shelters were frequented more by mountaineers or hardened persons. Today they have become a purpose itself. Calm, silence, nature, natural elements, peace, strength, essential, frugality ... are frequently associated to this environment. Opposite of cities, attractions for the refuge and the mountain and changes in attendance show a certain craze for this disconnection . This process is complex and involve a reconnection to other elements that is interesting to study through the « shelter experiences ». The data we have been collected in the Ecrin massif for the Refuges Sentinelles program.

Plan

Remerciements	3
Résumé	5
Abstract	5
Plan	6
Introduction	8
I. Contexte de l'étude	9
A. Contexte culturel, la question du sens	9
a. L'hyper modernité au détriment de notre bien être	9
b. Notion de temps, entre urgent et important : le besoin de déconnexion	11
c. Déconnexion, de quoi parlons-nous ?	14
B. Les trois piliers d'une expérience refuge	17
a. L'environnement : la montagne	18
b. Le vecteur : la marche	20
c. L'espace : le refuge	21
C. Hypothèses	23
II. Méthodologie	24
A. Cadre de l'étude, Refuges Sentinelles	24
a. ReflAb	24
b. Les refuges partenaires	24
B. Le choix d'une approche qualitative	25
a. L'entretien semi directif	25
b. L'observation	25
c. Biais	26
C. Méthode de collecte et d'analyse	27
a. 2018 : réflexion et recueil des données	27
b. 2019: analyse et exploitation des résultats	29
c. Difficultés rencontrées	30
III. Analyse de l'expérience, la place du refuge dans le processus de déconnexion ?	31
A. Le refuge, entre imaginaire et pratique	31
a. Des lieux rêvés par ses usagers	31
b. Paradoxes de l'expérience	37
B. Approche expérientielle éco formatrice de la déconnexion dans l'expérience refuge	41
a. Un processus reposant sur un triptyque	41
b. Complexification de la déconnexion : la reconnexion	45
c. La déconnexion : un processus interdépendant ?	51
C. Une redéfinition de la déconnexion	54
a. Le choix des mots	54
b. Les intensités de la déconnexion	58
Conclusion	62
Post-face	64

<i>Bibliographie</i>	65
<i>Annexes</i>	68
Annexe 1 - Grille d'entretien utilisée à l'été 2018 dans les refuges sentinelles	69
Annexe 2 - Grille de codage utilisé à l'été 2018	72
Annexe 3 - Arborescence du rythme selon les usagers, Pauline Muller, 2019	76
Annexe 4 - Carte de la couverture mobile Orange	77
Annexe 5 - Entretien avec Quentin Paule, architecte designer – 21/11	78
<i>Table des figures</i>	79
<i>Table des tableaux</i>	79

Introduction

L'expérience de la nature est en passe de s'amoindrir au fil du temps. L'espace disponible pour son développement rétrécit au détriment d'une urbanisation croissante. Avec la mondialisation et les progrès technologiques, la proximité spatiale n'est plus une fin en soi et cela impacte le monde social. Affranchit de nombreuses contraintes, l'humain croit se sentir plus libre, or c'est appauvri qu'il grandit loin d'une nature à l'origine de son évolution. Il lui faut retrouver le goût et la valeur des choses dans une société hypermoderne où la montée de l'individualisme émancipateur ne parvient pas à étancher la soif de désirs créés, renouvelant à l'infini des fausses joies, des plaisirs frustrés. L'humain moderne est déconnecté de la réalité du monde.

Or, si l'on renverse notre regard et que l'on observe sous nos pieds, le sol regorge de milliards de connexions invisibles à l'œil nu et pourtant, essentiel à la biodiversité et donc à la vie humaine. Universelle et intemporelle, cette notion de déconnexion renvoie à de multiples types de connexions entre des êtres, des machines, entre des périodes, des énergies. Elle balance au cœur même d'un duo de préfixes : déconnexion et reconnexion apportent une critique de l'être humain hypermoderne, à la recherche du sens de son existence.

Aujourd'hui, cette réponse tant recherchée, cette quête de stabilité intérieure a le vent en poupe. La nature est au fondement même de ces dynamiques et les espaces de nature sont réinvestis, réinventés à mesure que des échos de réponses sont trouvés. C'est dans le cadre du programme de recherche Refuges Sentinelles que nous avons pris la mesure de l'importance de ces habitats ainsi que de leur rôle dans l'expérience de la déconnexion des usagers.

Espace de transition entre la culture et la nature, le refuge est un véritable pont entre la civilisation et le sauvage, entre la nature intérieure de l'individu et la *wilderness*, nature extérieure de l'environnement. Il offre, à ceux qui marcheront jusqu'à ses bas flancs, une évasion de leur quotidien reconnectant à une certaine essentialité. L'enjeu de la marche dans l'expérience refuge permet de rendre au corps toute son importance. Occulté par manque de temps, la mouvance en pleine nature est d'une importance capitale pour rentrer en relation avec le monde. La déconnexion relève d'une interdépendance de multiples facteurs dont il est difficile d'en connaître les causes et conséquences. La marche, le refuge, la montagne mais aussi le rythme, les individus eux-mêmes interfèrent dans ce processus rendant l'analyse de l'expérience, complexe et intéressante. La déconnexion est une notion dont le champ de littérature est bien peu investi.

J'ai donc souhaité par cette étude, explorer la place de la déconnexion dans l'expérience refuge. Le cadre de Refuges Sentinelles m'invitait en effet à me focaliser sur l'objet des refuges qui furent une réelle base d'observation de ces processus sociaux. La déconnexion n'est pas qu'une expérience que j'ai souhaité investiguer. Je me demande en effet **en quoi les refuges de montagne peuvent-ils être perçus comme des espaces privilégiés de l'expérience de déconnexion, dans une société hypermoderne ?** J'ai gardé comme cadre de travail, le cas du massif des Ecrins.

Pour la rédaction du mémoire, j'ai opté pour une écriture inclusive tout en respectant les citations et verbatim extraits de mes entretiens et des ouvrages étudiés.

I. Contexte de l'étude

A. Contexte culturel, la question du sens

a. *L'hyper modernité au détriment de notre bien être*

« *The most high tech we become, the more nature we need* » (LOUV, 2005).

Le préfixe *hyper*, désigne le trop, l'excès. Excès de consommation, consommation de relations. Excès d'une société qui enferme l'individu au lieu de l'aider dans son émancipation en lui offrant le droit de la libre réflexion. L'hyper-modernité qualifie, sans difficulté, la situation d'atrophie sociale et environnementale dans laquelle nous évoluons. Alors que certain.e.s choisiront la post modernité, j'ai souhaité généraliser l'état d'hyper-modernité à l'ensemble de la société afin d'insister sur cet excès dans lequel nous avançons à vive allure, pansant nos maux les plus divers. "Si le problème est l'accélération, alors la résonance est peut-être la solution" (ROSA, 2010). Défini comme un mode de rapport au monde à la "dimension *responsive*", la résonance est un "mode d'appropriation existentielle". Selon l'auteur, la société moderne s'est appauvrie de ses qualités résonnantes où "le monde parle" et où nous parlons au monde. Cette perte de qualité est pour lui, "au cœur de la crise écologique" car nous ne savons plus communiquer avec le monde, être dans cette dimension *responsive*.

En effet, c'est ce qu'appuie le concept de déficit de nature « nature deficit disorder » développé par l'auteur américain Richard Louv dans son livre *Last Child in the wood : saving our children from nature* publié en 2005. Il démontre l'apparition de maladies, de symptômes (« hypertension, myopie, asthme, dépression, hyperactivité et déficit d'attention »¹) qui apparaissent dans notre société, dues à un mal de nature. Jusque dans les années 1950, c'est à dire il y a seulement deux générations (KESEBIR), l'immersion des enfants en pleine nature était un fait généralisé et peu remis en cause. Aujourd'hui, nous pouvons lire des chiffres interpellant : un clip² a été réalisé afin d'alerter sur le temps passé en extérieur par les enfants, en comparant les résultats d'une étude faite auprès de 12 000 parents dans le monde et en interrogeant des prisonniers de l'Etat d'Indiana, aux Etats Unis sur leur temps passé en plein air. Dans cette vidéo, les prisonniers sortent 2h par jour tandis que les enfants seraient en moyenne en extérieur une heure par jour³ soit deux fois moins. Pourtant, Richard Louv explique que la période de l'enfance est cruciale pour la relation future de l'individu avec le monde. Le contact que l'enfant développera ou non avec l'environnement pourra être déterminant dans sa relation d'adulte avec la nature. Hors sol, nous vivons en dualité avec notre environnement.

Au-delà de la diminution de notre rapport direct à l'environnement naturel, c'est bien l'immersion des nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) dans notre vie qui devient responsable aujourd'hui de multiples souffrances psychopathologique (KESEBIR, 2017).

¹ <http://reseauecoleetnature.org/system/files/le_syndrome_de_manque_de_nature-130925.pdf>

² *Libérez les enfants*. Lessive Skip. Campagne "Libre de se salir". <<https://www.youtube.com/watch?v=Zl8ecMDswil>>

³ <<https://journeecoleenpleinair.fr/2016/09/07/les-prisonniers-passent-plus-de-temps-lexterieur-que-les-enfants/>>

Détachés, distancés de nos repères biologiques et de notre capacité à appréhender l'environnement naturel, nous vivons déconnectés du réel avec une forte augmentation des activités récréatives virtuelles séparées de la terre.

C'est pour quoi Richard Louv parle de ces enfants qu'il faudrait « sauver », qu'il faudrait « rendre à la nature » afin de permettre à leur inconscient, à leur cerveau et tout ce qui les constituent, de se construire en relation avec elle. Stephen R. Kellert dans *Building for Life: Designing and Understanding the Human-Nature Connection* soutient également l'importance vitale de la relation biologique entre l'espèce humaine et la nature alors que les temps modernes tendent à nous dévier de ce lien, en nous affranchissant de l'aspect sauvage et réducteur d'un environnement hostile à l'émancipation de l'être humain. Les diverses richesses que renferme la terre sont d'une part converties en « une surface homogène et consommable » où l'espèce humaine semble clairement vouloir la dominer, et d'autre part contrôlées afin de préserver une quantité suffisante - alimentant un hédonisme romantique, celui d'une nature sauvage qui existe quelque part aux confins de notre terre donnant du sens à notre existence.

Face à ces constats, R. Castel parle alors de “métamorphose” de la question sociale (AUBERT, 2006). L'auteur décrit une "bipolarisation de l'individualisme contemporain". D'une part les individus font face à un trop plein dans leur vie quotidienne, c'est ce qu'il appelle "l'hyperfonctionnement de soi". D'autre part, ils souhaitent combler un manque, des fondations qui n'existent que superficiellement, auxquelles la société ne peut répondre de manière durable. Cette métamorphose est "la transcendance de soi ":

- dans le premier cas, l'humain subit un rythme trop rapide de vie permettant "d'évacuer la question du sens". S'enfermant dans son travail, il n'a plus d'intérêt à s'arrêter et se voit jusqu'à ne plus être capable de distinguer "l'accessoire de l'essentiel" et donc de prendre du temps pour lui.
- dans le deuxième cas, c'est face à une crise de sens que l'individu se trouve. Au lieu d'être dans un excès de soi dans le travail, la société, le monde professionnel, il rentre dans la « quête éperdue de soi-même ».

Cette ambivalence est également soutenue par l'auteur H. Rosa lorsqu'il qualifie la modernité d'une "formation socioculturelle caractérisée à parts égales par la crainte d'une perte des axes de résonance, c'est-à-dire d'un mutisme du monde" et "une sensibilité et un besoin de résonance toujours croissants" (ROSA, 2016 dans CATTÀ, 2018).

Les valeurs du système de consommation sont incompatibles avec celles de l'épanouissement des humains et se voient être détournées au profit d'une quête aux notions de mieux être au quotidien. Cette question de crise de sens apparaît avec l'hyper-modernité. En effet il y a depuis les années 1970, une "rupture civilisationnelle" où nous passons de l'ère du savoir à l'ère d'avoir (SERRES, 2012). Jusqu'alors, nous explique l'auteur, il y avait pour chaque génération un système, une doctrine à suivre promettant une vie sans souffrance. Aujourd'hui, le système actuel ne permet plus de répondre à ces peurs. Les individus se perdent en quête d'un bonheur que nous ne pouvons acheter dans un système de valeurs culturelles fondées sur la consommation. La société du spectacle promet une réalité rêvée.

Sauf qu'à "mesure que la nécessité se trouve socialement rêvée, le rêve devient nécessaire"⁴ tronquant cette réalité promise, faussant la vérité. Les repères auxquels se rattacher ne sont plus aussi simples que l'étaient pour nos aïeux, l'espace et le temps.

Effréné, notre rythme de vie biologique se perd dans cette hyper-modernité, balayant les notions d'espace et de temps. Vitesse et distance ne sont plus que des variables insignifiantes dont l'humain s'est affranchi et pourtant il n'a jamais eu l'impression de manquer autant de temps.

Le présent n'a plus la même saveur et les citoyens sont envahis d'une pression technologique, distrayant "l'individu du temps qui passe et donc de questions potentiellement inquiétantes" (JAUREGUIBERRY, 2006).

b. Notion de temps, entre urgent et important : le besoin de déconnexion

"Si Balzac avait pu téléphoner à Madame Hanska, ses Lettres à une étrangère auraient-elles seulement été écrites ? Pourrions-nous, plus de quatre-vingt ans après, partager l'émotion d'Apollinaire pensant à sa chère Lou s'il avait pu, « en temps réel », lui faire part de son désir et de ses rêveries ? Ce temps de la tension créatrice se donne à vivre dans l'arrêt, l'attente, le différé et la mise à distance. Il est non superposable et non susceptible d'être dédoublé : l'individu y contient tout entier"
(JAUREGUIBERRY, 2006)

Manquer de temps est d'après une enquête IPSOS d'avril 2011 "la préoccupation n°1 des Français" (BOUTON, 2017). Manquer de temps est un "technostress" (OUDGHIRI dans ANDRE, 2018) témoignant d'une situation d'urgence, qui s'amplifie dans une société hypermoderne où l'on introduisit dans le vocabulaire commun, le *temps réel*. Issu du milieu de l'informatique et créé lorsque les informaticiens eurent besoin de "lier les logiciels au monde physique" (COURTOIS, 2012), le temps réel représente "l'avènement du travail qui a suscité l'ordre temporel" et cette notion que nous arrivons à projeter sur nos vies personnelles est désormais au rang des faits sociaux (BOUTON, 2017). Le temps réel annihile l'espace et le *temps normal*. On parle alors de densification, de compression, de manipulation, de gestion de notre temps. L'accélération de ce temps qui nous échappe fourvoie l'humain qui, aveugle, pense être en harmonie avec son monde. "L'accélération transforme le monde en un lieu d'agressivité, où on cherche à se saisir du monde et non à la recevoir" (ROSA, 2010). Mais cet asservissement face à l'horloge qui ne fonctionne plus, dérégulée par une cadence imposée enferme "l'individu branché" (JAUREGUIBERRY 2006) dans un "culte de l'urgence" où notre rapport à la temporalité est piraté et bouscule les biorythmes physiologiques.

Les situations d'urgence sont généralisées, collectives et se maintiennent dans le temps. La difficulté pour un individu, de s'extraire d'une spirale d'urgence, n'est pas aisée et l'avènement des NTIC dans le travail rend ces situations pérennes. L'urgence devient alors une réelle contrainte car elle est perçue comme une situation stressante - voire violente tel un "vol de temps" (BOUTON, 2017) imposée à l'individu qui ne contrôle plus la situation et doit alors adopter une stratégie d'action rapide. Définir *l'urgence* puis la distinguer de *l'importance* est nécessaire tant de manière lexicale que conceptuelle, afin d'appréhender l'ambiance à laquelle les individus dans le trop plein, font face.

⁴ Citation extraite de DEBORD Guy. *La Société du spectacle*. Galimard. 1992

Francis Jauréguiberry (2006) décrit l'urgence comme la somme de la prise de conscience que la situation actuelle repose sur une réalité aux conséquences graves et de la prise de conscience que seule une action "d'une exceptionnelle rapidité" pourrait modifier le cours des choses de cette même situation. La rapidité ne suffit pas à justifier l'urgence. Bien qu'indissociables, l'urgence est liée au risque et à la menace potentielle régnant sur la situation.

La structure sociale et la construction culturelle de l'individu apporteront toutefois un caractère subjectif à l'appréciation de la situation d'urgence. Untel paniquera s'il rate son train pour arriver à l'heure à son entretien annuel dont l'augmentation de son salaire dépend, tandis que son voisin réagira différemment ne considérant pas les représailles suffisamment contraignantes pour qualifier sa situation *d'urgente*.

Engrainé dans la spirale de la productivité, l'individu ne perçoit plus le monde et ses priorités, et son temps de réflexion s'astreint au temps de réaction.

Biaisée, cette réflexion pourtant indispensable à tout être pensant, entraîne d'après Jauréguiberry, deux risques : celui de réagir à l'impulsion (le risque étant à terme que cela ne devienne plus une *réaction* mais un *mode de fonctionnement*) ou celui de se mettre à hésiter rendant les prises de décisions comme une "violence que l'individu s'impose dans une situation qu'il ne maîtrise pas".

Toutefois, malgré les disparités de chaque individu, la notion d'urgence sera toujours atteinte dès lors qu'il y aura intervention d'une notion de « piège de temps » (JAUREGUIBERRY, 2006).

Le philosophe Christophe André distingue alors l'important de l'urgent, en ce sens que l'important ne nécessite pas absolument une prise en charge rapide sous peine de subir des conséquences graves. L'important pour lui, "c'est de marcher dans la nature, prendre le temps de regarder le ciel, voir ses amis, faire ce qu'on aime, ou simplement ne rien faire, exister" (ANDRE, 2018).

Or, l'urgence devient d'après Nicole Aubert, une véritable "construction mentale" (FELIO, 2013) rendant la lucidité et l'objectivité de l'individu face aux situations quotidiennes impossibles. Urgent et important se mêlent, la distinction n'existe plus. Le problème vient d'après Christophe André, lorsque l'on néglige ce qui est important en priorisant les fausses urgences du quotidien. Il parle alors de "maladies de carences". En effet, en matière psychologique, c'est un nutriment essentiel au bien-être de l'individu qui est enlevé : "le contact avec les gens qu'on aime, les activités qu'on aime, le contact avec la nature".

De là, les auteurs s'accordent sur les finalités qui en découlent : l'angoisse du temps perdu, le cercle vicieux du dernier moment, le désir perpétuel d'être ici et ailleurs à la fois, la peur de ne pas voir la vie qui passe etc. témoignent du "syndrome de chronos" (FELIO, cite ETTIGHOFFER et BLANC 1998), mais également des maladies physiques et psychosomatiques allant de douleurs chroniques, articulaires, musculaires à des maladies graves, des burn-out.

Comprendre tant les confusions, que les distinctions entre l'urgent de l'important, permet de prendre conscience de ces notions, de replacer le curseur et d'en éviter certaines conséquences. En passant de la problématique de l'accès à celle de l'excès (JAUREGUIBERRY, 2014), nous en sommes venus à un tel point de pression physique et mentale, que depuis le 1er janvier 2017 existe dans le droit au travail, un droit à la déconnexion.

Alors que 62% des actifs⁵ réclament une régulation des outils numériques professionnels, les entreprises sont obligées, après dialogue, de mettre en place des mesures qui “viseront à assurer le respect des temps de repos et de congés ainsi que l’équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle et familiale”⁶. Ces connexions, liants les individus à de fausses urgences, deviennent à l’excès une menace pour l’épanouissement des êtres humains.

En crise de sens, les individus réagissent soit “en terme de gain et de vitesse” par la connexion excessive aux NTIC, soit dans une logique de déconnexion en s’octroyant des temps d’évasion et d’échappement cherchant une authenticité, “une « nouvelle simplicité », une « vérité de vie », une capacité à « être pleinement là »”. De là, de multiples agences et offres de voyages organisés voient le jour, surfant sur la “vague de la déconnexion”⁷ tant pour les particuliers que pour les entreprises.

Ci-dessous, deux exemples d’agences de voyage qui ont développé un business en France sur le voyage déconnecté. Into the tribe (figure 1) s’adresse principalement aux professionnels tandis que OOR (figure 2) propose aussi des prestations aux particuliers. Surlignés en gras, des textes issus de leurs offres témoignent de ce besoin de déconnexion, des motivations et des bienfaits de cette nouvelle forme de tourisme.

“ « Les gens ne savent pas comment se déconnecter. C’est pour cela que la demande pour ce genre d’établissement est extrêmement forte. Nos clients veulent une **expérience profonde**, ils veulent **se retrouver, réapprendre à se connaître** », explique Adriana Lacerda, consultante chez Plantel Tourism. « La technologie nous empêche de **réfléchir sur nous-mêmes**. Nous sommes connectés en permanence à d’autres personnes, mais votre **lien** avec elle n’est que **superficiel**. »”⁸

Into the tribe - “Déconnectez-vous pour améliorer votre qualité de vie au travail”⁹

Suite à leur constat “la dépendance aux technologies est de plus en plus forte dans nos sociétés”, l’entreprise Into the tribe propose des séminaires et formations de *digital detox* : “(n.) Une période de temps pendant laquelle une personne arrête d’utiliser des appareils électroniques comme les smartphones et les ordinateurs. Une occasion de **réduire son stress** et de **se concentrer sur les interactions sociales dans le monde réel**”.

La *digital detox* permettrait de

- se déconnecter de notre vie numérique,
- explorer des lieux peu touristiques,
- profiter d’activités à la carte,
- **partager et échanger,**
- **créer du lien,**
- découvrir la gastronomie locale,



Figure 1 Photo typique d’idéal de déconnexion - Into the tribe

⁵ <<https://travail-emploi.gouv.fr/archives/archives-courantes/loi-travail-2016/les-principales-mesures-de-la-loi-travail/article/droit-a-la-deconnexion>>

⁶ <<https://www.ladocumentationfrancaise.fr/var/storage/rapports-publics/154000646.pdf>>

⁷ <https://www.tourmag.com/Out-of-Reach-l-agence-de-voyages-qui-garantit-l-evasion-deconnectee_a95371.html>

⁸ <<https://motherboard.vice.com/fr/article/wngd5x/le-voyage-deconnecte-la-nouvelle-lubie-des-touristes>>

⁹ signifie *Dans la tribue* : <<https://www.intothetribue.com/fr/accueil>>

Out of Reach - "The new luxury"¹⁰

“OOR (pour Out Of Reach ;) s’est proposé un défi : vous déconnecter du monde effréné du digital pour vous faire vivre **une expérience plus lente et plus intense**, et vous **(re)donner goût à la Nature et aux éléments...** Be Wild !”.

Sans wifi, sans 3G, à la mer, à la montagne, à l’autre bout du monde où au plus près de chez soi, l’agence OOR propose de découvrir de vrais “refuges en zones blanches” à leurs VIP (“very inaccessible people”) pour qui le luxe est cette destination : *la déconnexion*



Figure 2 Boîte noire pour ranger les portables avant le voyage. OOR

c. *Déconnexion, de quoi parlons-nous ?*

Durant quatre ans, cinq laboratoires se sont intéressés à la déconnexion volontaire face aux technologies de la communication (DEVOTIC)¹¹. Cette recherche avait pour but de questionner les raisons de ces conduites de refus de la technologie et les techniques de déconnexion adoptées par les individus en partie, hyper-connectés dans leur vie quotidienne. Malgré la multiplication des publications autour des expériences de déconnexion volontaire, les chercheurs soulignent la rareté des analyses scientifiques relevant de données quantitatives et qualitatives. Si "se déconnecter est devenu impossible"¹², c’est parce que les publications portent encore majoritairement sur la déconnexion digitale et numérique. Ce travail vise à apporter un nouvel élément de réflexion, alors : *déconnexion, de quoi parlons-nous ?*

1. La déconnexion digitale et numérique :

Commençons par une recherche lexicographique :

D’après le dictionnaire LAROUSSE, la déconnexion est "l'action de se déconnecter". Se déconnecter consiste à "se défaire d'une connexion électrique, de débrancher". Le centre national de ressources textuelles et linguistiques (CNRTL) ne propose quant à lui, aucune définition de la déconnexion.

La déconnexion peut être *volontaire* (choisie) comme *involontaire* (subie : géographiquement par exemple) (LACHANCE, 2016). Aussi appelée la non-connexion (JAUREGUIBERRY, 2014), la déconnexion volontaire est une stratégie opérée par les individus, comme un mécanisme de défense face à une "saturation de sollicitations informationnelles". La non connexion ne consiste pas en l'absence d'outils numériques mais bien en un rejet, afin d'éviter de rentrer dans une zone de surcharge (lorsqu'elle n'a pas encore été atteinte).

Dans ce comportement, les personnes entrent dans une quête volontaire d'isolement, de silence, de latence qu'elles auraient autrefois évitée pour leur caractère de retrait, en marge de la société. Jocelyn Lachance dans une recherche sur le voyageur hypermoderne, essaya de comprendre pourquoi ces derniers cherchaient tant à se déconnecter des TIC durant leur voyage. Il ressort de cette étude que la déconnexion devient une "condition même au voyage" (LACHANCE, 2016).

¹⁰ « Hors de portée - le nouveau luxe » <<https://www.oor.zone/>>

¹¹ Acte du colloque *Déconnexion volontaire, comment bien vivre les technologies de la communication ?*

¹² Ibid 11

Comme le lien qui uni l'appareil de l'usager.ère et l'usager.ère d'une réalité, il s'agit pour lui.elle de rompre cette connexion, de l'éteindre, de s'éloigner de l'outil numérique en adoptant de vraies stratégies de déconnexion : mode veille ou mode avion, abandon du téléphone chez soi ou au fond du sac, choix d'horaires de consultation etc. Les voyageur.euse.s recherchent une expérience forte et profonde et la connexion au réseau apparaît comme un frein. Ces "microdéconnexions", "déconnexions partielles", "déconnexions choisies" dont parle J. Lachance permettraient de "réintroduire de l'épaisseur du temps de la maturation, de l'introspection, de la réflexion ou de la méditation" face aux réactions impulsives qu'imposent l'urgence et l'hyper-connectivité. Le contexte du voyage est intéressant pour mettre en évidence les motivations de la déconnexion et ressentir l'importance de déconnecter ou de débrancher, car cela impose en effet aux individus de s'interroger sur leur rapport aux autres, à la connectivité ainsi qu'à la solitude à tel point qu'au moment de la déconnexion « une émotion significative est ressentie et décrite » (LACHANCE). Par-là, nous pouvons voir que la déconnexion digitale et numérique entraîne bien plus qu'une simple rupture technologique. Elle réinterroge l'espace et le temps, les sens et l'attention, ouvre à l'introspection et ainsi, à une nouvelle forme de déconnexion.

2. La déconnexion *mentale*

Le Larousse propose respectivement pour le deuxième sens de "déconnexion" et de "déconnecter":

- "Séparation, hiatus, manque de lien entre des choses abstraites : déconnexion entre la théorie et la pratique"
- "Rompre le rapport qui existait entre des personnes, des choses, les séparer"

A ces mots, il est compliqué d'établir une deuxième proposition de la déconnexion sous un aspect plus psychologique. La déconnexion mentale dont je souhaite parler peut se comprendre dans le fait de prendre de la distance avec une pensée, une habitude, un quotidien. Les définitions du Larousse permettent d'avoir un aperçu. La déconnexion entraîne une séparation entre "des choses", "des personnes".

Si l'on continue avec l'exemple de la déconnexion du voyageur hypermoderne, la déconnexion *mentale* serait l'action de rompre le lien entre le voyageur et sa famille, ses amis, de quitter les repères d'un quotidien dans un but précis ou non.

La déconnexion *mentale* ne semble pas être une notion couverte par la littérature et ce travail de recherche consistera donc, à lui apporter des éléments de réflexion.

3. La déconnexion *physique*

Cette troisième notion paraît essentielle dans un contexte culturel occidental hypermoderne. La déconnexion *physique* reliée à la terre dénonce l'époque moderne où la nature n'est qu'un « espace hors-quotidien essentiel pour récupérer un espace de re-création » (ANDRIEU, 2014). Pour les partisans d'une vision dualiste du concept de la *wilderness*, l'humain se situerait à l'extérieur du monde naturel et ferait l'objet d'une déconnexion avec la nature : tout ce qui est en dehors de l'action humaine est naturel (et peut être sujet à être préservé).

Dans cette approche, on observe une conception très négative et refoulée de l'intervention humaine (CRONON 2009). La déconnexion choisie (séparation extrême de l'Homme dans la nature) devient alors une déconnexion subie (syndrome du déficit de nature) clivant les individus dans une hyper-souffrance là où la nature serait finalement une solution à ce mal-être.

La nature sauvage que peut proposer la montagne est notamment un vecteur permettant une expérience de nature où la notion de déconnexion occupe, nous le verrons, une place importante.

4. Littérature anglaise

La littérature anglaise utilise peu (voire pas du tout) la notion de déconnexion (*deconnection*) dans les deux derniers sens *mentale* et *physique*. Elle est utilisée dans un sens de déconnexion *digitale* et *numérique* uniquement. C'est pourquoi il sera intéressant au cours de l'étude, de se tourner vers d'autres termes afin d'enrichir notre discours et d'apporter une définition de la déconnexion.

Après avoir envisagé ces différentes approches de la déconnexion, il s'agit de comprendre quels sont les objets sociaux que j'ai souhaité traiter avec la déconnexion. Quels sont-ils ? Que représentent-ils ? L'expérience refuge est au cœur de l'étude de ce processus. Celle-ci implique un environnement et des conditions bien spéciales et non sans importance pour l'appréhension de la déconnexion.

B. Les trois piliers d'une expérience refuge

Parler d'expérience refuge nécessite de définir la notion d'*expérience*. Bien qu'elle soit régulièrement utilisée pour parler de phénomènes d'actions, l'expérience se veut être une notion "multidimensionnelle (cognitive; émotionnelle, engagée par la personne et incarnée)" (ZEITLER, BARBIER, 2012) que j'ai tenté de comprendre dans le cas de l'expérience refuge.

D'après les travaux de Zeitler et Barbier, l'expérience est basée sur la pratique mais "n'est pas la pratique elle-même". Elle s'appuie sur ce qui arrive au sujet (ici l'usager.ère du refuge) et ce qui arrive à l'environnement (dans notre cas, le refuge, la montagne, la marche) "dans leurs rapports réciproques par la médiation de l'activité" (l'usage du refuge, l'approche du refuge par l'usager.ère).

En s'appuyant sur le théoricien Dewey qui travailla sur l'expérience, ils distinguent deux grandes parties pour la définir: *active* et *passive*. La partie active de l'expérience étant "l'action de la personne sur le monde" et la partie passive étant "la trace laissée par l'action du monde sur la personne". Dans la pensée de Dewey, il y aurait donc une relation réciproque entre le monde et l'individu.

L'expérience comprise comme une "*activité*" ne correspond pas à l'approche de Dewey puisque qu'elle néglige l'apprentissage et les relations multiples qui peuvent se dérouler au sein de l'expérience. L'expérience refuge serait dans sa vision et se réduirait à la pratique du refuge comme une expérience omettant les échanges qui s'y passent entre l'individu et son environnement.

C'est pourquoi trois autres approches de l'expérience sont évoquées dans cette même analyse :

- "L'expérience comme *processus d'apprentissage et de développement de la personne*"

L'expérience est comprise ici comme étant le processus de construction d'elle-même, comme un "apprentissage expérientiel". C'est l'expérience de l'objet refuge qui construit in fine, l'expérience refuge. Elle doit être "potentiellement créatrice de nouvelles expériences à venir".

- "L'expérience comme *produit de l'apprentissage par l'activité*"

Les apprentissages et ressources que l'individu construit durant son activité "sur la base de son vécu" représentent ce pan de l'expérience. L'expérience refuge peut être comprise alors comme les ressources acquises pendant l'activité refuge qui constituerait l'expérience de la personne.

- "L'expérience comme *processus de réappropriation du sens de son existence*"

Dans ce cas, l'expérience de la personne est représentée par une "mise en sens du vécu par le sujet lui-même". C'est en se réappropriant le refuge et l'activité associée que la personne crée son expérience profonde. L'expérience refuge est comprise comme une expérience personnelle permettant à l'individu de questionner le sens de son vécu.

A ces trois caractérisations de la notion d'expérience, j'ai ajouté une quatrième dimension apportant un regard plus dynamique de l'expérience :

- "L'expérience comme *processus de transformation de l'individu*"

L'expérience refuge n'est pas neutre. Le vécu et l'appropriation des sens marquent la post-expérience de l'individu.

"Faite de sensations et de comportements" (ZEITLER, BARBIER), la notion d'expérience est complexe et systémique.

Elle est "à la fois la façon dont les individus reçoivent le monde qui se présente à eux et ce qu'ils en font" (JAUREGUIBERRY, LACHANCE). Dans le cas du refuge, il nous est impossible de l'étudier sans son environnement. Le refuge est un objet social dont l'expérience dépend de l'environnement et des interactions qui l'entourent.

a. *L'environnement : la montagne*

Comment parler de *la* montagne alors que les singularités de chacune font leur immense diversité ? Comment aborder cet environnement sans risque de le réduire à un simple décor ? J'ai choisi d'en parler sous deux angles : d'un côté celui de la *wilderness*, cette notion qui, nous le verrons, est représentative de ce que la montagne évoque et provoque dans notre société occidentale. Puis de l'autre côté, j'ai abordé une brève revue de l'imaginaire attribuée à la montagne, puisqu'il participe à construire l'expérience de la montagne que l'utilisateur va éprouver.

La notion de *wilderness*

Etymologie : wild-deor-ness : wil (vient de self-willed : volontaire/incontrôlable, willed est devenu wild : perdu, sans règles, en dehors de tout contrôle) der (deor en vieil anglais : animal et wild-deor : animal incontrôlable) ness (utilisé pour faire un attribut).

Le terme de *wilderness* se réfère à un ensemble d'idée. Il est une « représentation de la nature et non la nature elle-même » (BOURGEOIS, 2016). Le concept s'est chargé avec le temps, notamment via le passé Étatsunien (création de parcs nationaux notamment). Les notions sacrées qui le composent en partie, rendent impossible une traduction française sincère.

La *wilderness* repose depuis son origine sur des valeurs de spiritualités et de religions. John Muir estime que c'est par le contact avec cette *wilderness* que l'on peut « saisir le divin » (BOURGEOIS, 2016). C'est « l'antithèse d'une nature naturelle et édénique d'une civilisation artificielle qui a perdu son âme » (CRONON 2009). La *wilderness* serait alors un moyen pour les humains de s'approcher de la vérité, de la pureté « puisque le gouvernement et la société sont corrompus [...] le monde extérieur et la nature, non altérée par eux, donc la *wilderness*, est bon ».

Associée à un espace de liberté, on lui attribue des valeurs anthropocentriques (WALLER, 2010) telles que l'esthétique, le respect de zone isolées voir même inhabitées. Elle est souvent mise en opposition avec « les influences corruptrices de nos vies artificielles » (CRONON, 2009) à tel point qu'elle en deviendrait un « remède » à notre propre condition d'être humain. « Au malade, les médecins avec sagesse, recommandaient un changement d'air, de paysage » (THOREAU, 2016). William Thoreau considère qu'il est nécessaire pour l'être humain de prendre de la distance avec la civilisation, afin de prendre son temps, de se retrouver seul dans la nature. Tel la conception Étatsunienne, la *wilderness* est alors considérée comme un espace où l'on peut faire l'expérience de l'introspection, saisir le sens de sa propre existence (BOURGEOIS, 2016). John Muir appuyait lui aussi les bénéfices de ces « contrées sauvages, des activités de plein air, des cours en nature ».

La généralisation de ce concept dans le monde est révélatrice du mal d'une société qui étouffe. L'ironie est que la *wilderness* – dans sa conception de refuge de la vie urbaine, considéré comme l'unique endroit où l'on peut connaître la solitude – est désormais surmenée et fréquentée par des "hordes de civilisations" (SAMIVEL, 2007) en quête d'expérience authentique en nature, à la recherche

de *la déconnexion*. La wilderness malgré elle est « amenée à disparaître, à être aimée à mort » (BOURGEOIS, 2016).

C'est une notion que l'on peut aisément attribuer à la montagne car ces hauts lieux représentent les derniers espaces avec la mer, où venir expérimenter cette intensité et rudesse de la nature pleine, défier les lois de la nature et tel un terrain de jeu, mettre à l'épreuve sa condition humaine.

C'est d'ailleurs l'un des aspects de cette *rupture civilisationnelle* évoquée précédemment. Au-delà des années 1950 voire 1970, les générations n'ont pas connu "les haillons" (SERRES, 2005). L'auteur explique par-là que cette évasion dont les nouvelles générations ont besoin, ces désirs d'expériences fortes et marquantes en nature sont en partie, en réponse à un confort de vie lissé par rapport aux anciennes générations. "Les jeunes générations" écrit-il "ne savent rien de la vie rustique, des animaux domestiques ou du moissonnage estival. Ils n'ont pas vécu à travers dix guerres [...] Ils n'ont jamais non plus, vécu à travers la souffrance, l'urgence vitale de la morale".

Les espaces de wilderness gagnent, en cela, en intensité. S'il faut expérimenter la souffrance ou arborer une vie à l'aspect rustique pour avoir accès à une morale, alors la montagne représente, dans le contexte de notre société occidentale hypermoderne, cet espace d'expression du corps dans la nature.

Ces images associées à cet environnement participent à construire les représentations et relations des individus à la montagne et aux espaces de nature sauvage.

Imaginaire

« Dans son ouvrage *Des monts et des mythes*, Jean-Paul Bozonnet s'intéresse à l'imaginaire de la montagne, en questionnant ses symboles, schèmes et images. Il propose un type de schéma de son imaginaire social en empruntant à l'anthropologie de l'imaginaire, les schèmes et mythes associés. » (MULLER, 2018). La montagne naît et vit en chaque individu par le sens qu'il lui donne et par l'imaginaire qu'il habite. "Chargée de sens, la montagne oscille entre « la figure du barbare et celle du mythe du bon sauvage". La métaphore est d'usage récurrent dans l'étude des imaginaires, et c'est aux confins et au chaos qu'elle se trouve être associée en partie. « Obscurité, éternité, toutes ces images évoquent des lieux où commence et finit l'espace habité ». Associée à la figure de la frontière de par sa prééminence séparatrice, la montagne évoque un imaginaire social qui divise. Mais elle sait aussi être l'objet des possibles et par sa présence, ouvrir sur l'au-delà. [...] Le schème de la verticalité est représenté par l'action de monter, de grimper et en somme, de s'élever vers le domaine sacré.

Dans toute culture, l'élévation renvoie au domaine du positif et du glorieux." (MULLER, 2018). Jean-Paul Bozonnet trouve en la montagne, un vrai « modèle sociologique » (BOZONNET, 1992). Par ses caractères d'espace « primitif » constituant un « éden », un « paradis écologique », la montagne peut être perçue comme « au service de l'ordre social » permettant aux humains de laisser en bas, leurs imperfections.

Espaces refuges de la vie urbaine, les montagnes dans cette étude peuvent être qualifiées au titre de la wilderness.

b. Le vecteur : la marche

Marcher. N'est-ce pas le seul lien qui nous unit avec ce qui nous attend là-haut ? Dans le Parc National des Ecrins (PNE), c'est de patience qu'il faut se munir pour parcourir les divers et longs vallons qui nous donnent accès à d'incroyables cirques aux portes de la haute montagne. La marche est l'unique façon d'accéder à ces refuges et donc d'en goûter l'expérience (*sauf dérogation exceptionnelle telle que les ouvertures de gardiennage des refuges, les opérations de secours ou gros travaux*). Au-delà d'être un vecteur d'accès, elle est aussi une expérience permettant au corps sensible de s'activer en quête de sens.

*Sens : Racine indo-européenne **sent** qui veut dire à la fois, **la raison, l'attention, le bon sens** et à la fois **le fait de marcher, de partir, de prendre une direction souvent inconnue**. (AUBERT, 2006).*

L'acosmie qu'éprouve notre civilisation (à l'échelle occidentale) a éloigné l'humain d'une écologie relationnelle où il se pose en tant qu'individu faisant partie intégrante du monde. L'écologie corporelle est alors un moyen d'analyser les enjeux de ces relations et interdépendances qui existent entre corps et environnement (HAYE, 2017). Définie comme une "philosophie de micro-écologie du bien-être et de la santé" (ANDRIEU, 2011), elle permet de comprendre comment, en modifiant ses pratiques, l'individu transforme son écologie et sa relation au monde. Là où nos sociétés occidentales vivent majoritairement en zones urbaines, la nature constitue "un espace hors-quotidien essentiel" pour se ressourcer, un espace de "re-création" (ANDRIEU, 2014) autrement dit, un espace-temps privilégié pour analyser les enjeux de l'écologie corporelle. La marche en nature représente un de ces enjeux majeurs à l'origine de multiples travaux sur sa capacité à nous reconnecter tant à nous même qu'au monde qui nous environne.

Au-delà de l'engouement médiatique dont elle fait figure, la marche est connue comme une activité apaisante pour le corps et l'esprit, permettant à quiconque de ralentir ses rythmes. En effet la perception du temps se modifie et les préoccupations semblent s'apaiser. Préconisée pour ralentir, elle nous confronte à nos limites (physiques : on ne peut aller plus vite que ce que la marche nous le permet) et nous « connecte au réel » (ANDRE, 2018). Ralentir nous permet alors de clarifier les pensées, de "renouer avec notre vie intérieure" et de vivre la liberté car "quelqu'un qui cultive sa vie intérieure est quelqu'un qui va avoir une plus grande liberté" (ANDRE, 2018).

Lorsque l'on marche en montagne, notre rapport au paysage change et celui-ci n'est plus qu'une vulgaire représentation. "Le paysage s'incorpore" (GROS, 2009) et démarre "une pensée en dialogue avec le corps et avec le monde" (AUBERT, 2006). La marche est le vecteur rendant possible l'expérience intime que l'individu construit avec le monde, son environnement, la montagne.

Christian VERRIER propose pour illustrer cela, une approche expérientielle éco-formatrice de la marche selon cinq dimensions (figure 3). L'éco formation émerge de l'interaction entre soi (expérience vécue), les autres (la culture), et les choses dans le rapport direct et concret du corps avec le sol, l'air, la terre, les éléments (VERRIER, 2010).

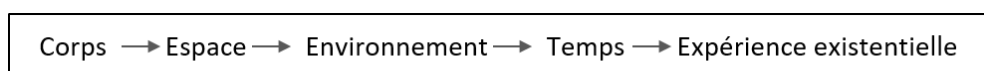


Figure 3 Approche expérientielle éco formatrice de la marche (VERRIER, 2010)

c. L'espace : le refuge

Devenus "parties intégrantes du paysage, témoins et acteurs de l'histoire de la montagne"¹³, les refuges de montagne sont considérés par la législation française comme des établissements d'hébergement et d'accueil des personnes de passage. Gardés, ils peuvent héberger jusqu'à 150 personnes. Non gardés et "au titre de la fonction d'intérêt général d'abri", le refuge doit disposer "en permanence à l'intérieur, d'un espace ouvert au public". Géographiquement, ils doivent avoir les critères cumulatifs de site isolé en altitude¹⁴.

L'isolement se caractérise par "l'absence d'accès tant par voie carrossable que par remontée mécanique de type téléporté ouvertes au public et par l'inaccessibilité pendant au moins une partie de l'année aux véhicules et engins de secours"¹⁵. Bien qu'il nécessite de se trouver en zone de montagne¹⁶, aucun repère altitudinal fixe n'est précisé. De multiples critères permettent de caractériser ces zones (notamment le degré de pente et l'altitude).

Nous voyons par-là, qu'une définition simple du refuge n'est pas évidente à proposer et que les critères subjectifs d'attribution du statut de refuge peuvent être relativement présents. Entre gîte, hôtel d'altitude et refuge de montagne, les confusions sont nombreuses et peuvent faire débat au sein de la communauté montagnarde.

Les refuges attirent depuis quelques années, le regard et l'attrait de nouveaux acteurs (tant professionnels du tourisme, que les usagers novices) témoignant d'un intérêt particulier pour ces lieux au fort potentiel d'attractivité et de développement des pratiques récréatives. Considérés comme simple étape pour les courses d'alpinisme à leurs débuts, les alpinistes étaient les principaux usagers de ces espaces, portant probablement davantage leur expérience dans l'ascension d'un sommet que dans l'expérience du refuge en lui-même.

Aujourd'hui, la fréquentation change. Ce sont près de 3 millions de nuitées qui sont enregistrées chaque année sur la France entière. Ces espaces de découverte et d'aventure, par leur situation, par l'imaginaire associé, par les relations tissées, constituent des lieux permettant de découvrir la notion de silence, d'isolement, d'immersion en pleine nature. Dans un contexte de globalisation urbanisée, dormir avec les bourrasques du vent sur les tôles du refuge, le ruissellement de l'eau s'écoulant sur les roches ou la force enveloppante du silence, sont autant d'expériences rares et intenses que le refuge permet aujourd'hui, à toute personne capable de marcher, de se déplacer, de se hisser jusqu'à ses bas flancs. L'expérience du refuge de montagne alimente rêves et récits.

Marqué par les évolutions culturelles sociétales, nous pouvons lire derrière cet intérêt grandissant, une quête d'authenticité et de simplicité dans un monde où le superflu est omniprésent, un ralentissement face à une société bravant le temps, une quête de soi là où le capitalisme fait loi. Cette demande sociétale où le besoin de connexion avec la nature et de découverte de l'environnement reprend de l'importance, rend alors le refuge comme un espace de découverte de nouvelles expériences de vie.

¹³ <<http://centrefederaldedocumentation.ffcam.fr/lesrefuges.html>>

¹⁴ <<https://www.legifrance.gouv.fr/eli/decret/2007/3/23/INTR0700059D/jo/texte>>

¹⁵ Ibid 13

¹⁶ <<https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000000317293>>

Cette base avancée de la recherche constitue un espace privilégié pour étudier et comprendre la montagne et les relations qui s'opèrent en ces lieux. Perçus comme des laboratoires récréatifs d'altitude¹⁷, ils bousculent par le modèle de société qu'ils proposent :

- *la dimension sociale*. En construisant et déconstruisant les relations par la promiscuité, la solidarité, le respect ...

- *la dimension culturelle*. De nouvelles formes de pratiques récréatives atteignent les hauteurs (yoga, jeûnes, musiques, théâtre...)

- *la dimension symbolique*. Différente de celle vécue *en bas*, en vallée ou bien en station de montagne (frugalité, simplicité, sobriété, autonomie). Le refuge est un espace privilégié et structurant pour étudier et comprendre la montagne et les relations qui y sont régies.

L'environnement montagnard, la marche et le refuge ont un lien visible avec la déconnexion. De là, j'ai souhaité m'appuyer sur l'expérience refuge afin d'amener le lecteur à voir **en quoi les refuges de montagne peuvent-ils être perçus comme des espaces privilégiés de l'expérience de déconnexion dans une société hypermoderne ?** Le cadre de l'étude sera celui du massif des Ecrins.

¹⁷ <<https://reflab.hypotheses.org/>>

C. Hypothèses

En faisant l'analogie de l'expérience du refuge avec *le voyage* et par l'analyse du voyageur hypermoderne (LACHANCE, 2016), j'ai souhaité considérer qu'un « temps préliminaire » au refuge est nécessaire pour prendre de la distance par rapport à « la routine du quotidien [...] aux habitudes de connexion » et entrer dans la « temporalité du voyage » ou bien du refuge. Ce « nécessaire déplacement dans l'espace », c'est-à-dire la déconnexion physique par la marche permettrait alors d'amorcer le **processus linéaire de la déconnexion**.

Cette temporalité du voyage ou encore ce temps préliminaire ont un rôle essentiel dans l'expérience de l'individu. Pour l'expérience de la déconnexion, la temporalité sous **la notion de rythme, joue aussi un rôle important**.

J'ai souhaité ensuite, interroger la place du confort dans l'expérience refuge ainsi que de la déconnexion. Les refuges authentiques, rustiques seraient des environnements plus propices à une déconnexion profonde que (dans une certaine limite) les refuges proposant des services similaires à ceux que l'on peut retrouver en vallée ou dans notre quotidien. **Certains refuges, assimilés à des hôtels d'altitude ne permettraient alors pas, la déconnexion ultime de l'usager.**

Toutefois, à cette hypothèse viendrait se confronter une antithèse : **l'expérience de la déconnexion peut être expérimentée par tous les usagers du refuge avec des degrés de déconnexion plus ou moins importants** selon les profils de personnes fréquentant certains types de refuges, l'activité pratiquée ou l'expérience préalable.

Durant notre mission de terrain pendant l'été 2018, j'ai pu ainsi voir se dessiner des paradoxes dans les témoignages des usager.ère.s. L'expérience du refuge qu'ils avaient dans leur imaginaire ne correspondaient pas systématiquement à ce qu'ils.elles vivaient ou étaient prêts à vivre dans le refuge – ce qui engendraient de la frustration pour certains ou bien de la satisfaction pour d'autres. **L'imaginaire rentrerait donc en compte dans la qualité de l'expérience refuge et par conséquent, de l'expérience de déconnexion.** Car "habiter une esquisse mentale est une chose" et "franchir le pas qui sépare le rêve de la réalité en est une autre" (LEFEVRE, 2013).

Finalement, la **déconnexion est une conséquence de l'hyper-modernité et deviendrait une aménité du refuge**. Aujourd'hui, la quête de soi par la déconnexion constitue une forme « d'addiction contemporaine ». Bien que cette forme-là soit peu décrite comme tel, l'état d'esprit est similaire car pour tous les individus : « tous ont en commun d'être à eux-mêmes leur propre source de sens et de chercher un dépassement [...] une victoire sur la mort et la justification de leur propre existence » (AUBERT, 2006). **L'hyper-modernité inviterait à la déconnexion volontaire ?**

II. Méthodologie

A. Cadre de l'étude, Refuges Sentinelles

a. ReflAb

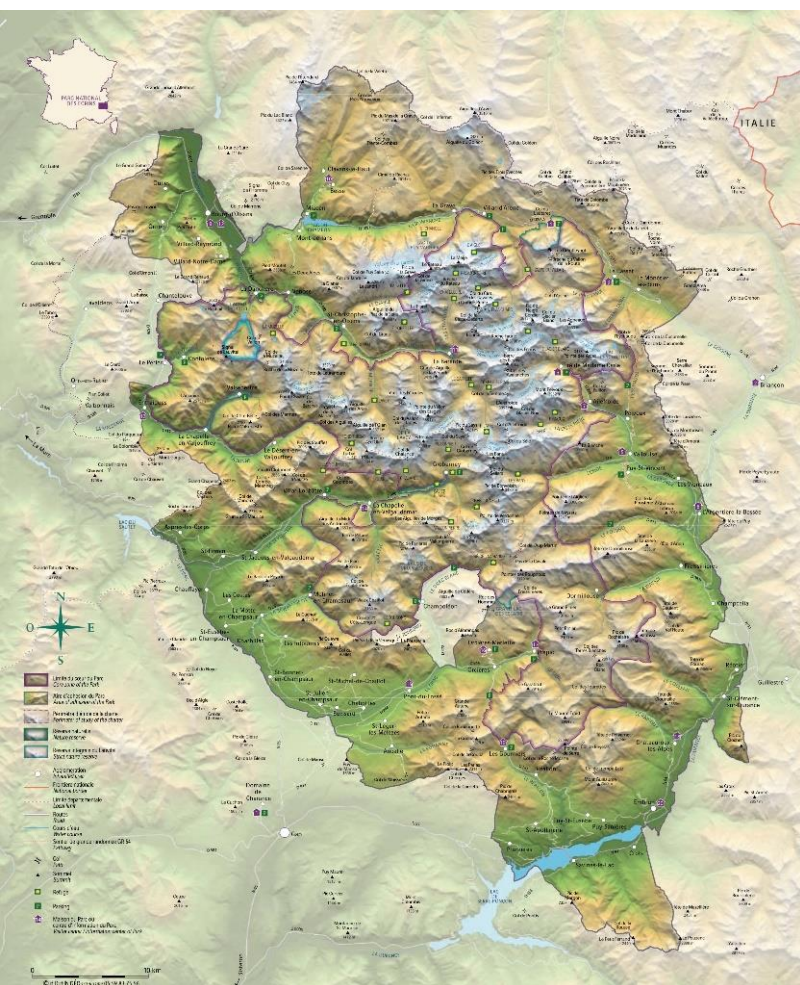
Le programme Refuges Sentinelles rattaché au laboratoire PACTE, comporte 4 axes de recherche :

- géomorphologie et risque : observation des phénomènes naturels en haute montagne et accidentologie
- météorologie et climatologie : pour et par les refuges
- biodiversités : écologie verticale et impact sur la faune des pratiques de divagation en montagne
- fréquentation et pratiques : fréquentation des refuges et de la haute montagne et changement de pratiques

C'est durant un premier stage de 6 mois (mars à août 2018) que j'ai réalisé un travail de recherche et de recueil de données sur le terrain. Réalisé avec le soutien d'Isabelle Frochot, chercheuse au laboratoire IREG, experte sur la question de l'expérience touristique et maître de conférences à l'université de Savoie Mont-Blanc, ce travail apporte une restitution et une analyse des données 2018.

J'ai choisi de porter mon attention sur la place du *refuge* dans le *processus de déconnexion de l'utilisateur* tout en essayant d'apporter un élément de réponse à la définition de la *déconnexion*.

b. Les refuges partenaires



Jusqu'alors, Refuges Sentinelles a développé son programme dans le massif des Ecrins (figure 4). Au sein de ce vaste massif, nous avons prospecté 12 refuges et réalisé 81 entretiens (tableau 1).

Tableau 1 Refuges prospectés à l'été 2018

Refuges prospectés	Nombre d'entretiens réalisés
Chatelleret	7
Promontoire	2
Pilate	5
Pavé	7
Alpe de Villar d'Arène	14
Adèle Planchard	3
Pelvoux	7
Bans	3
Glacier Blanc	3
Les Souffles	14
Chabournéou	9
Vallonpierre	7

Figure 4 Zone Carte du massif des Ecrins et ses refuges à l'été 2018 (PNE).

Pauline Muller, 2018

(<http://www.ecrins-parcnational.fr>)

B. Le choix d'une approche qualitative

La recherche qualitative n'est pas en opposition à la recherche quantitative. Il s'agit d'enrichir une étude en apportant deux méthodes de recherche et d'analyse. Chacune possédant des limites, elles se complètent aussi par leurs atouts.

Pour cette première approche, j'ai abordé le terrain et l'objet social du refuge sous un regard phénoménologique, c'est à dire en portant mon attention sur l'étude des phénomènes dans lesquels l'individu est en relation avec le monde et les éléments composant son vécu. Par cette approche "le sujet et le monde ne sont plus deux entités différentes qui existent sur des registres isolés l'un de l'autre et dont la mise en relation pose problème, ils existent et sont liés sur la base commune de la visée intentionnelle et de la signification" (MEYOR, 2007). L'individu étant celui qui donnera signification au monde qu'il perçoit, hérité de sa construction sociale et culturelle. Le questionnement épistémologique est effectué en fin de travail (il s'agit de ce travail de mémoire) et non pas au début, en amont de l'enquête terrain. L'analyse qualitative revête d'un réel va et vient entre littérature méthodologique ou épistémologique et corpus de données recueillies. Adopter une rigueur scientifique autour d'un travail de recherche (tant dans le recueil des données que dans leur exploitation) est indispensable mais n'est pas chose aisée.

A chaque refuge correspond une méthode de recueil des données (entretiens, observations).

a. *L'entretien semi directif*

Cette méthode privilégiant la liberté de parole à l'interviewé.e, est d'après moi la plus pertinente pour recueillir des discours complexes, des ressentis, des imaginaires, des impressions mais aussi pour les analyser par la suite grâce à la création du guide d'entretien¹⁸.

L'entretien semi-directif est donc une manière de considérer la richesse de chaque interlocuteur.rice en laissant aussi place à l'imprévu et aux paradoxes car "il est relativement facile de maintenir une rationalité illusoire pendant quelques minutes : le temps de répondre à une question assez précise. Mais lorsque le discours se prolonge et se développe, les doutes, l'ambivalence, voire les contradictions apparaissent petit à petit et l'on voit se déployer une dialectique beaucoup plus complexe, qui s'articule à l'expression d'affects"¹⁹

Contrairement au questionnaire direct, il n'y a pas de pré sélection des réponses et discours recueillis. En effet, l'enquêté.e est libre dans la parole qu'il.elle porte et les choix qu'il.elle prend quant aux questions de l'entretien.

b. *L'observation*

Riche aventure que celle de tenir un carnet d'observation. Un échange avec soi-même, les pages blanches du cahier pour seul support, un crayon à papier pour la simplicité et le temps, pour raconter. Décrire ce que l'on voit, ce que l'on ressent et ce qui nous touche. Poser des mots, des remarques, des jugements puis se questionner en retour.

¹⁸ Annexe 1

¹⁹ <http://theses.univ-lyon2.fr/documents/getpart.php?id=lyon2.2008.gonin_a&part=146617>

Raturer, gommer, réécrire, dessiner. Là est la liberté du carnet. Cette méthode de travail est d'autant plus plaisante que le support reste intact, avec toutes les énergies, les instants et réactions figées. Différent de la photo, il est un réceptacle des pensées.

Le plaisir et la richesse de le redécouvrir quelques mois après pour exploiter son contenu, est immense. Il nous replonge là, où soudainement nous avons choisi de gratter le papier. Sur ce rocher, face à la montagne, avec cette personne. Les souvenirs reviennent intacts et l'écho des discussions menées en dehors de tout entretien rejaillissent. Le carnet d'observation est ce témoin intime et personnel qui ne touchera à ce point que son auteur. L'authenticité de chaque trait retranscrit l'expérience vécue là-haut, à 2704 mètres d'altitude ou bien le 22/07 à 17h42. Je deviens alors capable d'entendre à nouveau le gardien faire chanter ses casseroles à vive allure alors qu'un groupe de 10 personnes s'annonce au dernier moment pour le repas. Je peux sentir l'odeur de la soupe, le soleil rasant sur mes joues, revoir les regards inquiets pour la météo du lendemain ou au contraire les yeux émerveillés des randonneur.euse.s, se levant pour assister au départ d'alpinistes. Le carnet d'observation n'est pas un simple outil. Il est une expérience.

c. *Biais*

En proposant le terme *déconnexion* dans mes entretiens, cela constituait déjà un biais de réponse. Alors que je cherchais à savoir ce qu'ils.elles expérimentent, ce qu'ils.elles ressentent et si cela pouvait correspondre à de la *déconnexion*, je leur donnais directement le terme *déconnexion*.

Étant l'auteure de l'entretien, il était difficile d'être entièrement neutre dans le questionnement sur la *déconnexion*. Mes interventions au cours des entretiens ont pu influencer les réponses et comportements de l'enquêté.e. Dès lors que les données à récolter s'apparentent à des sentiments, des ressentis, la subjectivité de l'écoute et du recueil devient un biais qui ne doit pas être négligé.



Figure 5 Panorama du massif des Ecrins de la barre éponyme à la traversée de la Meije. Vue depuis les Cerces. Pauline Muller, 2018

D'après le centre national de recherche textuelle, l'écrin est d'une part ce petit coffre « destiné à contenir un ou plusieurs objets précieux » mais il est aussi « ce qu'une personne a de mieux, de plus beau, de plus précieux ».

C. Méthode de collecte et d'analyse

Ces deux tableaux récapitulatifs (tableau 2 et 3) nous permettent d'avoir un aperçu d'ensemble de la méthodologie de l'étude et de ses données.

Tableau 2 Chiffres clés de la méthodologie

Enquêteur.rice.s - terrain 2018	4
Refuges enquêtés - été 2018	12
Entretiens réalisés	81
Entretiens retranscrits	64
Entretiens codés	45
Entretiens contres codés	20
Entretiens exploités	20

L'échantillon utilisé pour l'étude est composé de 10 alpinistes et 10 randonneur.euse.s (tableau 3) tiré.e.s aléatoirement parmi les 45 entretiens préalablement codés. L'échantillon paraît représentatif de la population initiale. J'ai anonymisé les entretiens et les ai renommé par des initiales où :

R = randonneur.euse

A = alpiniste

H = homme

F = femme

De là, RH est un randonneur et que AF est une alpiniste. Ils sont suivit d'un chiffre allant jusqu'à leur nombre total (AF2 car il y a deux alpinistes féminines et RH4 car il y a quatre randonneurs).

Tableau 3 Echantillon des entretiens des usager.ère.s

Alpinistes	Randonneur.euse.s
AF1	RF1
AF2	RF2
= 2 femmes	RF3
AH1	RF4
AH2	RF5
AH3	RF6
AH4	= 6 femmes
AH5	RH1
AH6	RH2
AH7	RH3
AH8	RH4
= 8 hommes	= 4 hommes

a. 2018 : réflexion et recueil des données

1. Mars -> Mai 2018 : identification de l'échantillon, création du guide d'entretien

Le choix a été pris de réaliser des entretiens semi-directifs en refuge auprès des usagers en essayant d'être le plus exhaustif dans le profil et la typologie (genre, âge, expérience de la montagne et du refuge). Nous étions 3 enquêtrices et 1 enquêteur et avons un objectif d'une trentaine d'entretiens exploitables (tout entretien à l'écoute nette et à la retranscription possible).

Pour rédiger le guide d'entretien nous avons fait un état de l'art des notions qui nous semblaient être au cœur de la réflexion : *wilderness*, *flux*, *déconnexion* et *refuges* pour rassembler les questionnements qui nous semblaient pertinents à opérer afin d'étudier l'expérience refuge.

Puis nous nous sommes demandé.e.s quels éléments de réponse pourraient nous permettre de comprendre par exemple : pourquoi va-t-on en refuge, si les gens se sentent déconnectés, que ressentent-ils.elles là-haut, quelle est leur expérience du refuge etc.

2. Juin -> Août 2018 : test des entretiens, création de la grille de codage, réalisation des entretiens

Deux semaines ont été nécessaires afin de réaliser des entretiens test et d'ajuster le guide d'entretien : nous avons pu observer la répétition de certaines questions, la difficulté qu'avaient les personnes pour mettre des mots sur des sentiments, les entretiens qui devenaient parfois longs mais aussi très riches quand l'interlocuteur.rice en face était intéressé.e par l'échange. Parallèlement à cela, nous avons rédigé une grille de codage²⁰ afin d'accélérer le processus de réflexion et de réaliser un travail en amont de l'exploitation finale des données.

Ce pré codage consistait à faire une écoute de l'entretien, de sauvegarder uniquement les passages qui nous intéressaient pour notre étude et de pré évaluer ainsi les thématiques principales afin de réaliser une exploitation des données la plus fine à posteriori.

La totalité des entretiens ont été réalisés pendant la période estivale d'ouverture des refuges (mi-juin à début septembre) auprès de 12 refuges (tableau 1).

J'ai eu le sentiment d'arriver à saturation au bout d'une vingtaine d'entretiens. Aussi, j'ai eu tendance à catégoriser les types de personnes que je rencontrais. Un écueil qui selon Isabelle "fait partie de l'expérience de l'enquêteur". Afin de corriger cela, je me forçais à réaliser davantage d'entretiens afin de démentir (ou de confirmer) mes aprioris.

3. Fin Août 2018 : regroupement de tous les entretiens, réécoute et codage

Nous avons finalement réalisé 81 entretiens (tableau 2).

4. Décembre - Février 2018-2019 : retranscription par une professionnelle puis codage grâce au logiciel NVivo

Les différents supports réalisés et les données codées ont été retranscrits par une professionnelle (le non verbal fut mis de côté par choix). Nous disposons finalement de 64 entretiens exploitables : cela a exclu les entretiens en groupe, les entretiens réalisés en extérieurs ou intérieurs trop bruyants, les entretiens en anglais.

Ces 64 entretiens ont dans premier temps été simplement lus afin de s'imprégner de nouveau de l'ambiance refuge, de l'expérience de l'utilisateur. Puis dans un second temps ils furent codés à l'aide du logiciel NVivo.

²⁰ Annexe 2

5. Mars - Mai 2019 : analyse et exploitation des résultats

Pour réaliser le codage, nous avons choisi de travailler avec le logiciel NVivo. "Le codage participe d'un processus de problématisation : un cheminement au travers duquel le chercheur va circonscrire progressivement les termes de la question qu'il se pose, préciser les présupposés de ses termes, indiquer dans quelle conception de la réalité sociale la question posée s'inscrit"²¹.

Si l'on souhaite traiter des données avec le logiciel NVivo, il est important de respecter 3 étapes :

1) **L'analyse de contenu** : il s'agit de préparer notre corpus tel qu'on souhaite pouvoir l'exploiter (si nous voulons les absences, les temps de réflexions, les rires, les gênes etc.). Il n'y a pas de prérequis dans la mise en forme, le corpus peut contenir toutes formes de supports (entretiens, vidéos, comptes rendus etc.)

2) **Le codage** : il existe deux dynamiques de codage. Tout d'abord, le codage *libre* que l'on met en place avec des codes thématiques, c'est à dire un codage réalisé de manière *inductive* que l'on peut aussi connaître sous le nom de théorie encrée/enracinée ou encore *grounded theory*. La base de notre littérature (corpus) nous sert alors à créer la grille de codage.

Le codage *en arborescence* s'appuie au contraire sur une méthode *hypothéticodéductive* ou encore, à visée théorique.

C'est finalement pour une approche abductive (mêlant les deux phases hypothéticodéductive et inductive) que nous avons opté.e.s. En effet, nous avons travaillé à posteriori notre grille de codage afin d'ajuster et redéfinir les termes et *nœuds* préalablement créés. La difficulté de cette flexibilité, réside dans le fait de créer un trop grand nombre de codes, au risque de ne pas vouloir généraliser, étiqueter les données.

Le qualitatif est en effet, difficile à *ranger dans des cases* et ne consiste en aucun cas en un "étiquetage" (AYACH, DUMEZ, 2011). Les causalités sont compliquées à établir entre les phénomènes observés puisqu'un élément peut agir de manière similaire sur deux éléments mais avoir des répercussions distinctes.

3) **Le temps des requêtes** est celui de l'interrogation, du questionnement. Comment nous questionnons, interrogeons le corpus et le codage. Il est possible de faire des requêtes automatiques (codage automatique : exemple dans l'hypothético déductif). Nous pouvons avoir une approche de fond et après, faire une requête automatique pour conforter l'hypothèse. Sinon nous pouvons aussi faire des requêtes lexicographiques. Cette requête permet de croiser et faire des corrélations : effet de similarité d'encodage entre les codes (quels sont les codes qui marchent ensemble et ceux qui ne marchent pas du tout ensemble).

²¹<http://nerdyscholar.com/2018/12/16/coder-un-document-avec-nvivo/>

c. *Difficultés rencontrées*

- J'ai eu des difficultés pour exploiter au mieux les fonctionnalités du logiciel NVivo. Il est important de réaliser, pour la prochaine étude, une formation préalable en amont de l'analyse si l'ambition est d'exploiter tous les programmes du logiciel. Toutefois j'ai su réaliser une analyse manuscrite comme le font beaucoup de chercheurs, et exploiter un échantillon plus petit que prévu (vingt usager.ère.s).

- Le codage nécessite une réelle assiduité dans la continuité. Exemple : "le gardien il nous conseil ... [...] oui il conseille [...] Alors donc je disais le conseil ...". Pour cet.te usager.ère, dois-je coder trois fois le mot conseil ou une seule fois ? Pour la justesse des résultats, il est important donc de se tenir à une méthode de codage fidèle. Je conseil de faire un test rapide sur 3 à 5 entretiens afin de prendre la main sur le logiciel et de voir les écueils possibles auxquels l'analyste pourra être confronté.e.

- Les angles-morts : dans nos questions types sur la déconnexion, nous évoquions le mot que nous souhaitions analyser : "déconnexion". Alors que certain auraient utilisé un terme, souvent ils s'approprièrent alors la déconnexion. Toutefois, le fait que nous ayons pu sortir d'autre mots qui pour eux s'apparentaient à la déconnexion, permet de minimiser l'impact de ce biais

III. Analyse de l'expérience, la place du refuge dans le processus de déconnexion ?

A. Le refuge, entre imaginaire et pratique

“L’imaginaire c’est un langage, un code, dont on n’a pas conscience, qui nous parle à travers des symboles” (BOZONNET, 2015)

Après avoir dépeint dans un premier temps les images associées au refuge et la place des gardien.ne.s dans cet imaginaire, je me suis intéressée aux paradoxes rencontrés sur le terrain en abordant la notion de confort.

a. *Des lieux rêvés par ses usagers*

Le refuge dans l’imaginaire

“L’imaginaire consiste en l’aboutissement d’un processus continu de la collecte d’information (subjectives et objectives) reçues et choisies, par l’individu au cours de son existence” (MULLER, 2018).



Figure 6 Nuage de mots de l’imaginaire du refuge, NVivo. Pauline Muller, 2019

Nous pouvons voir grâce à ce nuage de mots (figure 6) issus des entretiens de notre échantillon, que les images du refuge qu’ont les usager.ère.s sont majoritairement associées au schème de la cabane. Le refuge est perçu comme un *petit* espace au milieu de la *montagne* où vit son *gardien*. Souvent associé à un lieu minimaliste, la chaleur du *poêle* y est mentionnée. Faite de *Pierre* ou de *bois*, le refuge est une construction qui s’intègre dans son environnement. Il n’est pas sujet ici de questionner l’origine de cet imaginaire mais bien de comprendre ce qu’il signifie.

L’archétype de la cabane

Lorsque l’on souhaite s’intéresser à l’imaginaire d’un objet social ou d’un phénomène, il faut se diriger vers les schèmes et archétypes qu’il habite, les symboles qu’il soulève ou encore les représentations qui lui sont associées (figure 7). Ici, l’image principale dépeinte par les usager.ère.s interrogé.e.s est la cabane. A quoi l’associons-nous ? Pourquoi la comparons-nous au refuge ?



Figure 7 Abris, cabanes et autres refuges (FAPE, 2006)

“Toutes ces formes cabanières ont en commun d’être une demeure précaire, éphémère” (FAPE, 2006).

Considérée comme un point d’ancrage dans une société en hyper-mouvement, la cabane est une manière différente pour la personne qui l’habite “d’affronter le monde” (LEFEVRE, 2013). Son isolement provoque des sensations dont il.elle n’est guère habitué.e, voire même qui lui sont inconnues. Introspective, elle lui permet de “s’octroyer une respiration, un intermède dédié au retour sur soi” au cours duquel le dénuement du confort et des repères quotidiens donne accès à de nouvelles visions.

La cabane est un symbole de rupture. Rupture du temps d’une part et rupture des codes sociaux établis d’autre part. La sonorité du mot cabane n’évoque-t-elle pas en effet, ces cachettes que nous construisons enfants avec simplicité par nos propres moyens physiques et matériels ? Qu’elle fut faite dans les bois, en haut d’un arbre, au fond du jardin ou dans notre chambre, la cabane possède en elle cette idée de refuge où un secret de notre vie vient se perdre, où nous bâtissons des codes sociaux révolutionnaires en ce qu’ils sont différents du monde réel. “D’abord jeu d’enfant [...] la cabane est aussi un refuge contre les interdits et l’autorité parentale [...] dans les contes elles sont des abris privilégiés, des rituels de transition entre l’enfance et l’âge adulte” (FAPE, 2006). Plus tard, ces enfants, adultes, viennent vivre en refuge cette “contestation silencieuse” (re)mettant en éveil les cinq sens omis par les conventions sociales. “Toujours présentes au sein de sociétés pourtant contrôlées, leur existence et leur nombre est en soi un enseignement. Les cabanes attestent d’un refus, d’une alternative, elles invitent à réfléchir aux problèmes soulevés et aux solutions proposées”. En cela, “le refuge, ce lieu de transition spatiale, culturelle, personnelle...peut constituer aussi un modèle sociétal transitionnel, porteur de ce qu’on ne décrit pas et préservé de l’agitation d’en bas” (MULLER, 2018).

Comme si les individus tenaient à se détacher du complexe pour se rapprocher de l’essentiel, les usager.ère.s ont souvent caractérisé de frugale, leur attente par rapport à la vie portée en refuge (figure 8). La frugalité “possède le pouvoir suprême de défier les lois ordinairement établies” (LEFEVRE, 2013) et de questionner l’évidence. Il s’agit de renouer avec les vertus de l’humain. De refonder un équilibre psychologique et social dans un espace “voué à la fertilité relationnelle, la convivialité, le partage, l’entraide”. La frugalité mentionnée par C. LEFEVRE peut qualifier tant une personne, qu’une chose. D’après lui, “la vie frugale porte en elle le renversement de l’idée de confort”. En effet, bien que “l’abondance rassure [...] elle crée un sentiment tronqué du bien-être”. Une vérité serait alors perchée là-haut, dans ce coin de montagne vers lequel il ne reste qu’à s’élever.



Figure 8 Frugalité : Photos d’archives de refuge (FFCAM), archétype de la frugalité en refuge

Au-delà de cette dimension psychosociale, la cabane est aussi décrite comme “un virage symbolique du retour à la terre”. L’individu, après s’être tourné vers une dimension de l’intérieur (tant de soi que du refuge) perçoit différemment les notions de simplicité, de frugalité et d’essentiel, le soumettant à une autre vision de sa vie et de son rapport à l’autre, à l’ailleurs. Lorsque le temps le permet, le refuge devient une vraie base d’observation et de contemplation. Il est ce *point d’ancrage* auquel l’usager s’abandonne entièrement, “complètement” pour ainsi se laisser enivrer par l’environnement. Le virage dont parle l’auteur peut être compris comme une réponse au déficit de nature exposé par Richard Louv et partagé par nombre d’auteurs. Parce que “la cabane possède le pouvoir de renouveler des sentiments intemporels” elle est l’occasion ultime de vivre l’expérience de nature dont l’individu a été ou s’est privé jusque-là. Cette rupture brutale entre l’être humain et la mère nature est dans notre société occidentale, source de fantasmes romantiques et de pensées rousseauliennes construisant ainsi des images de cabanes isolées en connexion avec la nature, salvatrices du mal profond qui habite l’humain moderne.

Si l’on considère que la cabane est “la projection d’une personnalité sur l’espace” (LEFEVRE, 2013), elle s’imagine dès lors que l’on pense à son nom. Le refuge de montagne dans notre raisonnement, n’échappe pas à cette réflexion bien au contraire. Il est la cabane de l’enfant intérieur de l’usager, qui au gré de son expérience renoue avec son identité, son essence, sa sensibilité. “Lieu d’investissement imaginaire et symbolique” les cabanes “expriment un goût pour la vie simple, une forme de relâchement des codes sociaux, une forte sociabilité, une rupture du temps et de l’espace, une coupure avec le quotidien et les contraintes domestiques, un désir d’évasion et enfin un rapport privilégié avec la nature” (FAPE, 2006). Voilà ce que la cabane propose. Voilà ce que le refuge permet.

Le positionnement du refuge

Souvent, il nous faut lever la tête, porter notre regard au loin et seulement alors nous pouvons découvrir à l’aplomb, un refuge tantôt façonné durant notre montée par des images, des odeurs, des sensations (figure 9). Chaque refuge possède sa particularité. Si certains datent de la même époque, leur architecture est, elle, unique et sensée être réfléchi dans l’intégration de son environnement. Perché au-dessus d’une falaise, dormant au fond d’un vallon, accroché à la paroi, surplombant un glacier, ou encore “au milieu de rien” (AH4), leur situation géographique rend leur accès plus ou moins aisé et leur fréquentation aussi. Loin des foules, “loin du monde” (AF1) ils déconnectent l’usager de ses repères prêtant alors son attention à l’étonnement. Il arrive aussi que le refuge soit assimilé à un navire dans lequel on embarque allègrement, laissant derrière nous les responsabilités de notre quotidien.



Figure 9 Refuge d’Adèle Planchard, Reflab, 2018

Le rôle des gardien.nes de refuge

“L’ermite propose une philosophie de la quiétude [...] vertu d’une existence sobre [...] d’une vie sans prétention ni convoitise, gage de sérénité” (LEFEVRE, 2013)

Le nuage de mot précédent (figure 6) nous montre que les personnes interrogées relient le refuge au mot *gardien*. Pour continuer dans une rédaction inclusive nous parlerons donc des gardien.ne.s.

Un mythe existe autour des gardien.ne.s²² et alimente l’imaginaire du refuge des usager.ère.s. Tout comme “les cabanes sont aussi des laboratoires du mode de vie qu’elles déterminent” (LEFEVRE, 2013), les gardien.nes de refuge, peuvent-ils.elles être considéré.es comme référent.e.s du modèle sociétal qu’ils.elles habitent ? Quelles sont les attentes des usager.ère.s par rapport au.à la gardien.ne et au refuge ? Nous avons questionné les usagers sur le rôle et la place des gardien.nes dans le refuge ainsi que l’importance qu’ils.elles occupent dans leur expérience refuge. Les attentes des usagers ressorties dans les entretiens, sont le reflet d’idéaux frugaux et moins superficiels où la convivialité et le partage priment sur les rapports commerciaux délaissés plus bas, en vallée.

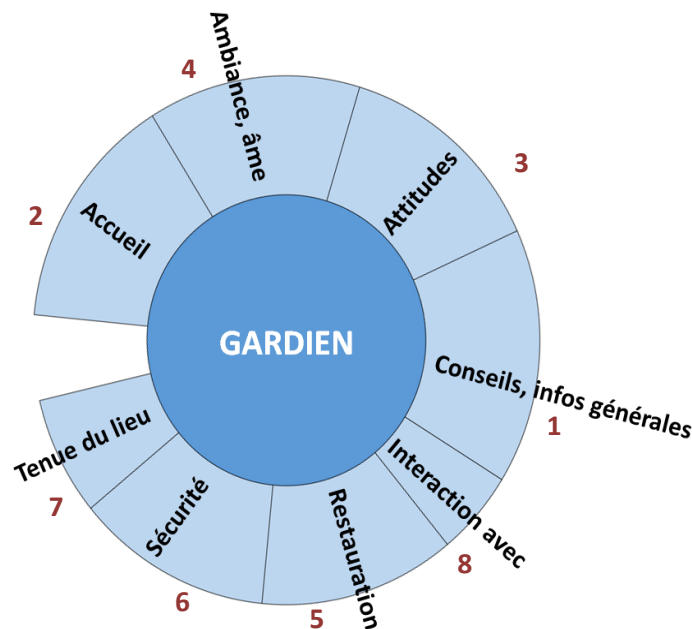


Figure 10 Diagramme de fréquence de mots : gardien. Pauline Muller, 2019

Le diagramme ci-dessus (figure 10) montre chaque catégorie abordée quant au rôle du gardien. La taille de chaque part est proportionnelle à l’importance dans l’expérience de l’usager. Dans l’échantillon utilisé pour cette étude, les parts ne sont pas très distinctes. Les catégories suivent cet ordre décroissant : conseils et infos générales, accueil, attitudes, ambiance et âme, restauration sécurité, tenue du lieu, interaction avec (entre l’usager et le gardien). Au sortir des 64 entretiens, les parts étaient un peu plus marquées, tout en respectant ce classement (la restauration étant un peu plus marquée par rapport à la sécurité).

²² *Gardiens, gardiennes, film*. Territoires des métiers de haute montagne. 2009.

Le refuge est rarement perçu sans un.e gardien.ne, considéré.e comme un *pilier* de l'expérience, donnant "vie" (AH3) à leur structure. Comparé.e à un.e "guide de haute montagne" (AH7) "mais qui reste sur place"(RH3), le.la gardien.ne. est la personne référente de l'environnement habité. Oscillant entre la première et la seconde place, les *conseils et informations générales* sont effectivement indispensables dans les attentes des usager.ère.s. Le.la gardien.ne est perçu.e comme le.la "sage du coin" (RF2) écouté.e avec attention, à tel point que la réussite d'une course peut en dépendre "la réussite d'une [...] d'une course, elle est souvent [...] elle est [...] le gardien fait partie de cet [...] de cet environnement" (AH7). Garant.e.s d'une *sécurité* "si tu as un souci, c'est lui qui va prévenir les secours" (AF2) le.la gardien.ne est un.e "référént, que ce soit pour les usagers, les randonneurs ou les alpinistes, et puis aussi pour les secouristes" (AH5).

Cette pression, ils.elles se doivent de l'assumer tout en étant souriant.e.s, considéré.e.s comme "quelqu'un qui est capable de passer au-dessus de [...] ses problèmes du quotidien, de sa fatigue, plein de choses, et que les gens qu'il accueille le voient pas" (RH1).

Un accueil "chaleureux" (RH2) est régulièrement attendu et l'ambiance dépendra ainsi du.de la gardien.ne puisque c'est lui qui "donne de la vie à la structure" (AH2), qui "insufflé un petit peu la dynamique" (AH3) et "donne une ambiance au lieu directement" (RF3). *L'accueil* est donc cette autre fonction de premier rang, souvent accompagnée par la *restauration*.

Les attentes en termes de restauration sont "simple" et "bon" (RF5). Bien que la restauration soit en cinquième position après l'ambiance et l'âme, les usager.ère.s considéraient aussi le poids de la restauration comme faisant partie de la qualité de l'accueil. Sans préciser systématiquement la qualité de la restauration, elle est en effet intégrée dans l'expérience refuge. Elle reste néanmoins derrière les attitudes et l'ambiance, l'âme que le.la gardien.ne incarne et propose dans son refuge.

Après avoir créé des qualificatifs (gardien.ne, aménités, jeux, vue/positionnement, restauration, rudesse des éléments, solitude, belle rencontre, bruit, vétusté, usine etc.), j'ai regroupé dans un tableau (tableau 4) et de manière distincte (par des couleurs) le positionnement des alpinistes et randonneur.euse.s concernant leurs pires et meilleures expériences refuge ainsi que leurs expériences refuge les plus marquantes. Les catégories ont été créées à la suite des verbatims. Certains verbatims sont cités. Tous les alpinistes et randonneur.euse.s de l'échantillon n'ont pas témoigné.e.s.

Quel que soit le type d'expérience et d'usager.ère.s, il est intéressant de voir que les gardien.ne.s sont présent.e.s au moins une fois, ils.elles représentent bien un élément important de l'expérience refuge et ne sont pas simplement des hôtes.esse.s permettant à l'usager.ère.s de consommer une expérience.

Aussi, j'ai remarqué que les mauvais souvenirs ressortaient rarement et étaient souvent liés à une mauvaise expérience avec le.la gardien.ne ou la qualité de la nuit.

Tableau 4 Expériences refuges des alpinistes et randonneurs. Pauline Muller, 2019

	Alpinistes	Randonneurs
Préférée	AF1 - gardien.nes ("drôle")	RF5 - aménités ("ambiance cosy")
	AF2 - gardien.nes ; aménités (jeux, instruments de musique); restauration; vue/positionnement	RH4 - vue/positionnement
	AH7 - architecture; aménités ("c'est pas un refuge c'est un musée")	RH3 - vue/positionnement ; aménités ("confort")
	AH4 - gardien.nes	
Plus marquante	AF1 - rudesse des éléments (froid, gèle, vent); solitude (agréable)	RF2 - rudesse des éléments ("vent")
	AH3 - gardien.nes ("hors pair")	RF5 - rudesse des éléments ("neige du 14 juillet")
	AH5 - rudesse des éléments (tempête de 89)	RH4 - gardien.nes ("respectueux", "chaleureux")
	AH6 - gardien.nes (bonne et longue interaction)	RF3 - belles rencontres
	AH7 - gardien.nes (histoire marquante étant enfant)	RH1 - gardien.nes ("mauvaise interaction")
		RF4 - solitude ("agréable"); partage
Pire	AH3 - gardien.nes (mauvais accueil); restauration; usine ("foule"); vétusté ("toilettes")	RF2 - gardien.nes (mauvais accueil); bruit
	AH6 - usine ("foule"), bruit	

b. Paradoxes de l'expérience

L'humain paradoxal : origine du questionnement

“Les gens aiment le froid mais ils ne veulent pas avoir froid” AH4, 2018.

A mesure que je fréquentais les refuges et leurs usager.ère.s, je vis se dessiner des paradoxes sur leurs désirs et ce qu'ils.elles sont réellement prêts à vivre. Porter l'image d'un refuge frugal constitue-il un élément indispensable à l'expérience de déconnexion ?

A la question “qu'est-ce que vous attendez d'une expérience en montagne, en refuge ?” Les réponses s'orientaient généralement de la sorte²³ : “cette proximité à l'essentiel [...] la montagne c'est rude, ça nous ramène au naturel”. Or, en abordant la question autour des meilleures expériences en refuge la modernité paraissait souvent être mise en avant: “il y avait plusieurs douches, il était moderne”.

Apprécier une douche en refuge est-ce si prescriptible ? Est-ce vraiment incompatible que d'imaginer se perdre, se retrouver, se rapprocher de l'essentiel si l'on a accès tout de même à un peu de confort moderne ?

Là se trouve être le positionnement du chercheur, difficile. Alors il faut sortir de ses aprioris, arriver à s'en détacher, à se conformer au plus proche de la réalité de l'autre. C'est seulement au fur et à mesure du travail sur la question que j'ai conscientisé qu'il n'y avait pas une manière d'expérimenter la montagne, de vivre en refuge (la mienne en l'occurrence). Cette notion d'équilibre et de justesse est applicable dans la réflexion. David Lefèvre l'explique très bien lorsqu'il nous dit “habiter une esquisse mentale est une chose [...] Franchir le pas qui sépare le rêve de la réalité, en est une autre” (LEFEVRE, 2013). Là est le rôle de l'imaginaire et son importance. Après avoir dépeint l'image du refuge des usager.ère.s que nous avons rencontré, il me paraissait assez facile d'établir un raccourci entre la déconnexion et la frugalité : le retour à l'essentiel régulièrement mentionné est une condition propice voire nécessaire à l'expérience de déconnexion.

Mais ce seul lien ne pouvait suffire. Il a fallu passer davantage de temps sur la problématique afin d'apporter un questionnement sur la relation au confort. S'il paraît être une notion redondante dans le discours de l'usager.ère, faut-il penser que nous sommes prédéfinis à cet attrait ? Devons-nous parler d'un confort et de fait, de quel confort ? Est-il plus juste de parler des confort(s) ?

Afin d'étayer mes propos, j'ai commencé par ranger dans un tableau les occurrences de mots des attentes des usager.ère.s face à ce qu'ils.elles ne souhaitent pas voir et avoir, dans un refuge de montagne (tableau 5).

²³ notes et remarques issues du carnet d'observation, Pauline Muller, 2018

Les attentes des usager.ère.s

Tableau 5 Attentes des usager.ère.s en refuge. Pauline Muller, 2019

<u>Attentes</u>	<u>Ce qu'il.elle.s ne veulent pas voir</u>
manger accueil dormir chaleur confort (<i>minimum de, un peu de</i>) gardien montagne condition convivialité discuter	le confort (<i>trop de, superficiel, maison</i>) ce qu'il y a en ville les douches la foule le superficiel la télévision

A titre indicatif, ce tableau nous permet de voir l'opposition de deux modes de vie : l'un basé sur l'abondance et le matériel et l'autre basé sur la frugalité et les liens réels. Nous pouvons de nouveau voir que le.la gardien.ne est essentiel puisque *l'accueil* est en deuxième position. Le refuge attendu est un espace convivial tenu par un.e gardien.ne, où l'on peut manger et dormir.

Aussi, ce tableau met en évidence la distinction de deux confort : alors que l'un sera associé au superficiel, l'autre revêtu de la simplicité. Entre confort rustique et confort moderne, où se situe la frontière ?

Entre confort rustique et confort moderne

"La cabane est au centre de nos contradictions et de nos antagonismes" (LEFEVRE, 2013)

J'ai longuement songé à cette définition du confort. Puis-je l'aborder, puis-je la traiter de manière superficielle ? Le confort est un sujet délicat qui renvoie aussi à un système de croyance faisant appel à la société de consommation, au luxe, aux inégalités des uns par rapport aux autres. Pour autant, le confort selon son environnement peut devenir un simple bout de pierre sèche sur laquelle s'asseoir au milieu d'une montagne enneigée.

« Je ne vois pas en quoi ça émancipe le fait que ce soit rude [...] la rusticité je vais la chercher mais je vais en bivouac, en hivernal, en expé... [...] L'option du confort peut rendre la montagne plus accessible à tous [...] les alpinistes cherchent plus le confort du refuge car c'est une étape, ils veulent se reposer pour la course. Contrairement aux randonneurs qui cherchent le folklo, qui ont le refuge comme but de rando » (jeune guide de haute montagne. Refuge du Pavé. Carnet d'observation)

A partir de ce témoignage, j'ai souhaité déduire trois hypothèses :

La notion du confort et sa définition sont tout d'abord **relatives à la personne**, à son engagement, son expérience et c'est en quoi il peut être délicat d'en proposer une définition unique et figée. Chacun.ne réagira différemment suivant qu'il y ait des toilettes, une douche, une salle hors sac, le wifi, des couvertures sèches, un jacuzzi, l'électricité, de l'eau chaude etc.

De manière générale, tou.te.s les usager.ère.s ont une image assez simple du refuge et n'attendent pas un standing hôtelier.

Le confort est **relatif à sa position géographique** davantage dans son accès que pour son altitude qui n'apparaît pas tant être un critère suffisant. En effet, si l'on compare un même confort dans deux refuges différents, le rapport au confort sera différent de la manière d'y accéder :

Considérons que deux refuges gardés soient plutôt grands, assez spartiates. Un poêle est allumé et l'humidité est intense. La force du vent empêche d'ouvrir une fenêtre. A l'intérieur, le bruit des bourrasques s'accorde parfaitement avec la résonance de la pièce. Le.la gardien est fatigué mais enjoué de recevoir ses clients dans des conditions plutôt difficiles, témoignant de la rudesse de la montagne.

- Le premier refuge est situé en haute montagne, à plus de 3000 mètres d'altitude, il est accessible facilement en moins d'une heure de marche balisée, après avoir arpenté la montagne par un chemin de ferraille pendant 37 minutes.

- L'autre est situé en dessous de 2000 mètre d'altitude, en moyenne montagne. Il est au fond d'un long vallon sombre accessible en minimum trois heures de marches.

Les randonneur.euse.s des deux refuges ne vivront pas leur expérience de marche d'approche de la même manière, ils n'éprouveront pas tous et toutes l'intensité du vent dans la longueur et n'apprécieront pas de la même manière, l'abri qu'offre le refuge sur le corps. L'humidité et le bruit seront plus ou moins ressentis, la fatigue du gardien incomprise, altérant la qualité de son accueil.

Cette caricature ne reflète pas la réalité, elle est davantage pour insister sur **la multiplicité des facteurs** dont dépend la relation au confort. Finalement, classer les niveaux de confort selon les refuges (*confortables, minimalistes*) ou selon des catégories (*rustique, moderne*) n'apparaît pas pertinent.

J'ai alors essayé de traduire, sur la figure 11, la relation entre les souhaits et rejets de confort des randonneur.euse.s (en bleu) et des alpinistes (en noir) :

Sur l'axe horizontal, il s'agit du confort rejeté (à droite) et souhaité (à gauche). L'axe vertical indique en haut si l'utilisateur souhaite plus de confort ou en bas, moins de confort. L'objectif étant d'une part de voir s'il existe une différence notable entre les alpinistes et les randonneur.euse.s et à quels attributs de confort cela correspond. Cette représentation manuscrite est basée uniquement sur les verbatim explorés de l'échantillon qualitatif. Il n'y a pas encore eu d'exploration quantitative pouvant appuyer des statistiques à ce graphique.

J'ai simplifié en regroupant les verbatim sous des catégories (ex: "un lit", "un matelas", "une couchette" : réduits sous "un lit"), le nombre de verbatim ne correspond donc pas au nombre d'usager.ère.s. Seuls les deux verbatim en italique correspondent à un usager.ère.s.

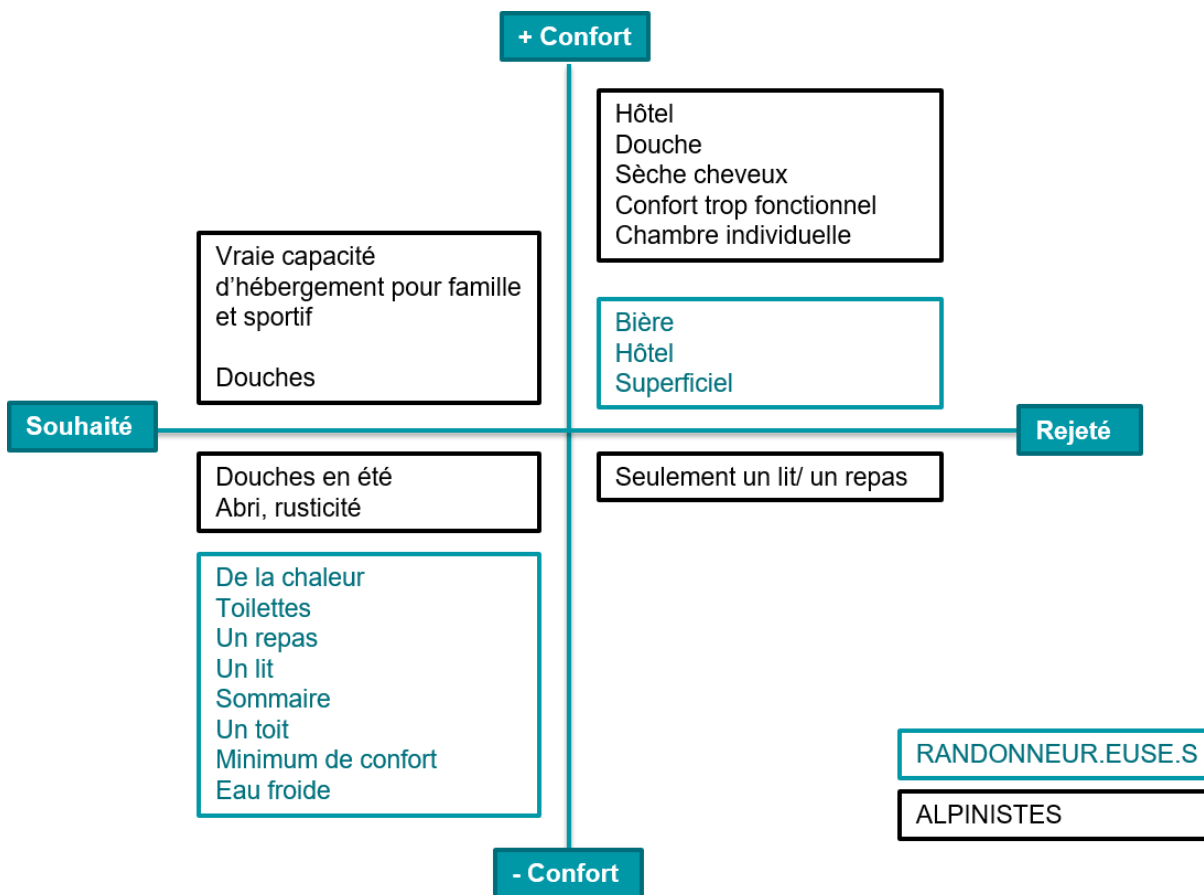


Figure 11 Caractéristiques de confort selon les types d'utilisateur. Pauline Muller, 2019

Dans ce schéma (figure 11) il est intéressant de voir que le confort rejeté, tant du côté des alpinistes que des randonneurs, est assez unanime et représente une certaine catégorie de confort que l'on pourrait généraliser au nom du confort *hôtelier*. Nous voyons également que la demande d'avoir plus de confort dans les refuges est rarement souhaitée. Dans ce cas, nous ne pouvons pas séparer les alpinistes et les randonneur.euse.s dans deux catégories distinctes d'approche du confort.

Aussi, à partir du tableau précédent (tableau 4) nous avons pu voir que la majorité des meilleures expériences ne traitaient pas le confort direct du refuge et n'étaient pas davantage liées aux alpinistes ou aux randonneurs.

L'accès au confort n'empêche pas l'immersion en montagne, l'expérience refuge ou encore la déconnexion. Les résultats obtenus invalident l'hypothèse selon laquelle le niveau de confort des refuges empêcherait une certaine expérience de déconnexion en refuge. Toutefois, ces questions continuent d'animer les débats oraux entre les différents usager.ère.s du refuge.

Tel l'adage "c'était mieux avant" et après avoir étudié "il n'y a plus de jeunes en montagne"²⁴, je suis aujourd'hui confrontée à l'écho de "il y a de plus en plus de confort dans les refuges". Finalement, "c'était mieux avant".

²⁴ Muller Pauline. *Les jeunes et la montagne*. Mémoire de licence. 2016-2017

B. Approche expérientielle éco formatrice de la déconnexion dans l'expérience refuge

« Dans un premier temps, il importe de prendre ses distances, pour se mettre en disposition, se libérer l'esprit, en résumé, entrer dans la temporalité du voyage, en zone liminaire, dans cet entre-deux où s'ouvre nombre de possibilités » (LACHANCE, 2016)

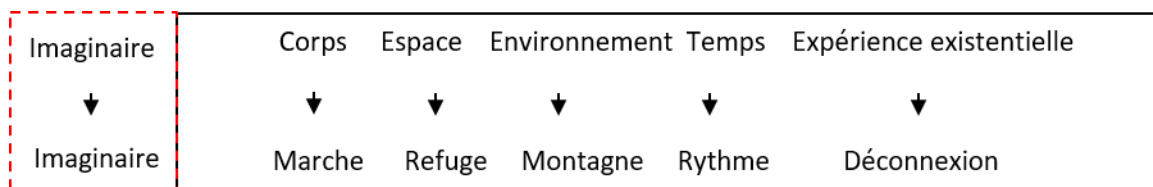
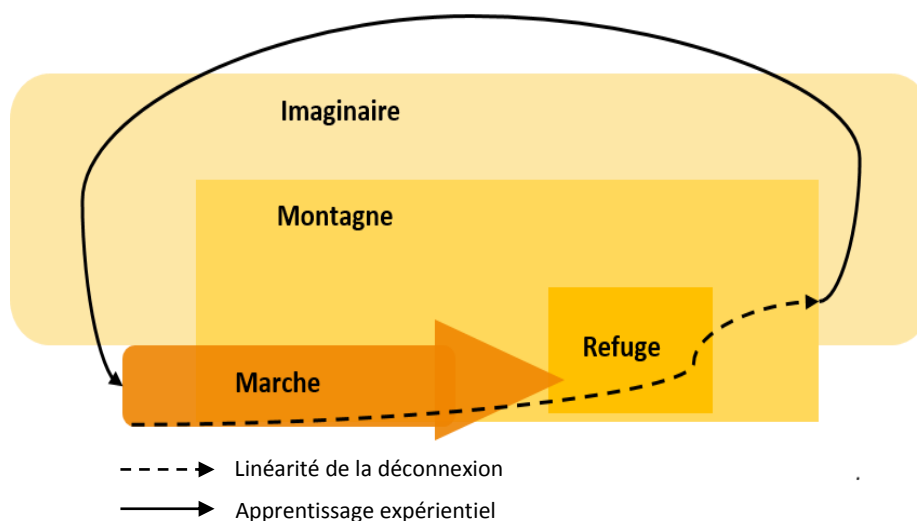


Figure 12 Schéma Christian Verrier, adapté à la déconnexion. Pauline Muller, 2019

Je considère que l'expérience refuge est une expérience de réappropriation du sens de son existence. De là, j'ai emprunté son schéma à l'auteur Christian Verrier (figure 12) et l'ai adapté à mon étude. De là, le corps est représenté par la marche l'espace par le refuge, l'environnement est celui de la montagne, le temps s'observe par le rythme et l'expérience existentielle est celle de la déconnexion. Puis, j'ai apporté la dimension de l'imaginaire traité dans la partie précédente. Je suppose en effet que l'imaginaire joue un rôle dans l'expérience refuge de l'usager.ère. « Si les lieux sont singuliers, c'est grâce à leurs matières et leurs imaginaires, ce qu'ils comportent d'histoires, d'échanges et de métamorphoses, mais aussi par les mille liens et plus encore qui font le monde » (BISIAUX, TRIC et al. 2016).

L'éco-formation suppose l'interaction entre soi, les autres, les choses en rapport direct et concret du corps avec les éléments. Au corps, à l'espace et à l'environnement sont respectivement associé la marche, le refuge et la montagne. Dans l'approche de Christian Verrier, le temps est une dimension essentielle (VERRIER, 2010). Nous avons vu dans une première partie en quoi la notion de temps était complexe et le poids qu'elle occupe dans la vie de l'individu. Dans l'expérience refuge, le temps de la marche est une partie de l'expérience, or il n'est pas le seul. Nous essaierons au cours de cette partie, de développer en quoi le rythme est le repère temporel de cette approche éco-formatrice.

a. *Un processus reposant sur un triptyque*



Au balbutiement de ma réflexion, la pensée adoptée était majoritairement linéaire (figure 13). L'expérience de déconnexion en refuge reposait sur le triptyque : montagne - marche - refuge influencé par l'imaginaire de l'individu sur ces trois objets sociaux.

L'imaginaire

Traité dans la partie précédente, l'imaginaire ne fait pas partie du triptyque. Toutefois, il est un élément structurant l'expérience intime de chaque personne.

La marche

« *Ce que l'on ne peut pas faire avec son existence, on le fait avec son corps* » (AUBERT, 2006)

La marche, par la mise en mouvement du corps sensible, permet une expérience profonde et introspective de l'ordre d'une "réflexion" ou d'un "apprentissage expérientiel" (ZEITLER, BARBIER). Elle permet à l'individu d'accéder à l'espace du refuge et l'environnement montagnard, éléments convergents pour une expérience de déconnexion.

Vecteur de l'expérience, elle représente l'élément immersif de l'individu dans cette logique linéaire. Déconnectant physiquement de la vallée, du parking, de la dernière bande de béton, elle porte l'individu dans cet "autre monde" (RF2). Associée au schème de l'élévation, on ne peut omettre le caractère sacré de l'élévation, bien qu'il ne présente pas une motivation chez tous les usager.e.s. Néanmoins, certain.e.s peuvent vivre ces marches vers le refuge comme des pèlerinages, libérant de ses contraintes sociales et statutaires, facilitant l'aspect communautaire et d'entraide (CARU, COVA, 2018). La marche en montagne représente une anti structure dans laquelle l'individu va volontairement mettre à l'épreuve son corps afin de questionner de manière tacite ou non, son existence dans le monde. L'expérience de la marche par ce qu'elle a d'éprouvant, déconnecte d'une certaine rationalité contrôlée poussant "l'individu dans une expérience plus viscérales ou primitive"²⁵ (CARU, COVA, 2016)

Tant pour se rendre au refuge que pour se hisser vers les sommets, la marche est aussi le moteur indispensable pour le retour des randonneur.euse.s et des alpinistes. La marche participe à la déconnexion physique et mentale du.de la marcheur.euse mais l'état d'euphorie ou d'évasion n'est pas le même à l'aller qu'au retour. L'état de déconnexion dans lequel l'individu se trouve est tel qu'il.elle peut devenir difficile pour certain.e.s d'en sortir comme pour cet alpiniste

"quand je redescends, je suis toujours un peu déconnecté du monde et je mets du temps [...] à raccrocher";

"Je reste déconnecté [...] c'est plus difficile, en fait, de redescendre qu'en montant au refuge [...]"
(AH8)

²⁵ "the individual into a more visceral or primitive experience"

Le refuge

“un intermédiaire [...] un monde suspendu”. France Culture

L'immobilité du refuge est déconcertante. Symbolique, elle a son importance puisqu'elle suscite chez les usager.ère.s, des réactions d'apaisement, de lâcher prise ou elle les contraint même à l'expérience du refuge :

"tu es vraiment coupé de la civilisation et [...] et **ça te force** aussi à [...] à apprécier ce moment présent
[...] **tu as pas le choix**" (RH3)

Ce randonneur semble subir (en gras), ne pas être maître de sa décision or, il parle d'apprécier le moment présent, par la force des choses.

" quand on est en refuge [...] **je peux pas décider** maintenant de repartir quoi, **je suis un peu obligée** de rester là, et du coup, ben on se déconnecte complètement du reste [...] on est à un point fixe [...] c'est un peu comme être en pleine conscience, voilà [...]" (RF5)

Tout comme RH3, cette randonneuse se déconnecte complètement, comme si le refuge était un aboutissant après l'immersion de la marche en montagne. Ici encore la contrainte est présente et ouvre le champ des possibles à la découverte d'un état de déconnexion, un sentiment qu'elle va jusqu'à comparer à la pleine conscience mais qui n'est pas la pleine conscience.

Le refuge par son immobilité, leur impose à tous deux de faire face à l'immuabilité du temps. Il est un espace où l'on se déconnecte **de son quotidien** et **de ses routines** pour découvrir une autre temporalité, un rapport différent à ce qui nous entoure :

"je suis overbooké de responsabilités, de choses à faire etc. [...] ici, non [...] on n'a qu'à penser à la météo du lendemain [...] et à l'heure de son lever, donc c'est une parenthèse enchantée" (AH7)

La simplicité de l'environnement et des tâches place l'usager.ère dans un "cocon" (RF2) où l'attention portée à l'organisation de sa course, de sa randonnée, de son activité sera supérieure à l'accaparement habituel de ses soucis quotidiens.

"C'est comme si on arrivait dans une nouvelle famille ou dans un autre chez soi. Y a une structure, c'est sécuritaire [...] c'est assez confortable [...] réconfortant." (AH, refuge du Châtelleret, carnet d'observation, 2018)

Le refuge déconcerte aussi dans le rythme qu'il impose. "Différent" et "plus naturel", il finit de déconnecter l'usager.ère de ses repères urbains ou quotidiens. Tous expriment à un moment donné de l'entretien, une expérience de lâcher prise, de légèreté par rapport au rythme du refuge. Le quotidien renvoie à "la foule", "les problèmes de la vie", "le bruit", "le travail". Tous ces "petits trucs pas graves, mais qui polluent le quotidien" sont alors "chassés", "oubliés" (occurrence de mots issus des entretiens). J'ai pu ressentir à travers leurs expressions, le poids dont ils.elles se délestent en montant à chaque refuge.

La marche en amont épure, le refuge fige. L'essentiel refait surface et l'usager n'est plus en confrontation avec ses journées, il.elle ne fuit plus, il.elle contemple.

" même mes pensées ne sont plus [...] je ne pense plus en termes utiles quoi, parce que quand on réfléchit dans son quotidien, on pense en termes d'organisation... " (RF3)

L'environnement montagnard

L'immensité qui se dresse au-dessus de nous dès lors que nous approchons les montagnes est comme une barrière physique à la civilisation. Au cœur de celles-ci, en vallée et jusque dans les bourgs, nous pouvons encore trouver des traces de la société hypermoderne (souvent le dernier repère est le distributeur automatique, la pompe à essence ou encore, les parasols floqués de couleurs rouge et blanche témoignant d'un capitalisme acharné). Ces montagnes érigées telles des sentinelles sont encore capables de protéger leur cirque des ondes internationales. Le réseau téléphonique, la connectivité internet, les outils digitaux et numériques sont à l'origine de cet avènement de la déconnexion. Ils sont le cordon ralliant cet espace de liberté rêvé des individus, à la fuite d'un quotidien stressant et dont ils.elles se sentent parfois dépassé.e.s.

L'absence de réseau est donc permise par la géographie physique de l'environnement de la montagne, l'épaisseur des parois, la profondeur des vallons. Elle apaise, elle plaît, elle dérange aussi mais finit toujours par rendre à l'individu une sensation agréable.

"c'est un lieu déconnectant [...] y'a généralement pas de réseau, pas trop d'appareils électroniques"
(AH3)

-

"pendant le temps où je suis en montagne je suis injoignable [...] c'est très agréable d'avoir cette coupure-là" (RF1)

-

"Même le fait de plus avoir de réseau quoi, c'est super" (RH3)

-

" Y'a pas de réseau qui passe, ben c'est très bien comme ça, je trouve" (RH4)

-

" rien d'autre que la montagne [...] qu'il y a aucun réseau [...] Pas Internet, pas de réseau [...] voilà, pour moi, c'est déconnexion totale [...] beaucoup moins stressé" (RH2)

La montagne permet une immersion entière chez l'utilisateur. L'immersion est ici entendue comme le concept proposé par Bystrom, Barfield et Hendrix en 1999 (WEINSTEIN, K. PRZYBYLSKI, M. RYAN, 2009) c'est à dire un espace sensible où l'individu est entièrement présent à l'environnement et non pas stimulé par des externalités sans lien avec ce dernier²⁶. L'immersion semble plus rapide qu'une immersion dans une expérience de consommation touristique. La déconnexion n'apparaît pas comme un produit consommable en ce sens qu'elle n'est pas contrôlée comme un "processus d'accès à l'expérience" ou marchandée comme "l'état final" qui résulte de l'expérience (FORNERINO, HELEME, DE GAUDEMARIS, 2006 cite CARU et COVA, 2003).

L'immersion est totale en ce qu'elle a de naturelle.

Aussi, l'effet de la wilderness rend une certaine profondeur à l'intensité de la relation entre l'utilisateur et la montagne sauvage, qui place l'individu dans une posture plus humble par rapport à ce qui l'entoure.

"La montagne, ça m'a calmé, ça m'a appris à dire non" (RH1)

-

²⁶ "the effects of nature experiences may be especially robust when individuals are immersed in these environments, when they feel that they are fully present rather than distracted by thoughts and external stimuli unrelated to the natural or non-natural environments"

“ressentir un peu, enfin [...] à ma place”; “ici, la vie, elle tient à un fil, genre tu peux [...] décrocher sur un caillou et faire une chute, ou te manger un éboulis en pleine face” (RH3)

“de toute façon, quand tu es en montagne, tu es un peu [...] tu es pas vraiment dans ton milieu quoi, tu as un peu rien à foutre ici [...] tu penses à [...] bon, à atteindre le sommet, mais aussi à [...] à sauver ta peau quoi, à faire attention, à pas [...] à ne pas tomber, à pas te prendre une chute de séracs ou de pierres, tout ça [...] enfin bref, c’est un milieu hostile, c’est un milieu qui rend humble”;
“c’est vrai que face à la montagne, que tu sois cadre X [...] ou prolo Y, je veux dire, ça fait pas la différence” (AH4)

L’environnement montagnard offre un cadre propice à une déconnexion profonde et ultime.

“depuis que je suis en montagne, du fait que [...] ben je suis complètement déconnectée et que mes ennuis sont restés dans la vallée, je peux juste [...] ouais, ne pas penser et juste regarder le paysage [...] puissance qui est hyper cool” (RH1)

“on est [...] libres” (RF6)

Ces différents verbatim extraits des entretiens nous ont permis d’apercevoir les multiples déconnexions possibles tout au long de l’expérience refuge. Après avoir pris du recul dans l’analyse de celle-ci, j’en ai déduit que la déconnexion ne consiste pas en un processus simple et linéaire et qu’elle ne se réduit pas à une simple coupure. La déconnexion entraîne effectivement, une reconnexion.

b. Complexification de la déconnexion : la reconnexion

« *L’Homme n’est pas un produit pur de la Culture, isolé de la Nature et coupé de toute connexion intime avec elle* » (HAYE, 2017)

Si je n’avais traité qu’en termes de déconnexions digitale et numérique, j’aurais peut-être pu éviter ce chapitre. Débrancher un ordinateur, un portable, le réseau téléphonique...n’enclenche pas une reconnexion à autre chose. En effet, la source d’alimentation est électrique et seule une prise permet de redémarrer les machines.

L’humain lui, est constamment connecté de multiples fonctions importantes (l’important compris évoquée partie 1 par Christophe ANDRE) et il lui faut les cultiver. Nous l’avons vu, nous pouvons nous déconnecter de la vallée, de la ville, de notre quotidien, des réseaux sociaux, de la connectivité, de notre confort, de nos repères. Mais vers où cette déconnexion de la ville et de la vallée nous entraîne-t-elle ? Auprès de qui, la déconnexion avec nos réseaux sociaux, nous convie-t-elle ? Pourquoi la déconnexion de notre quotidien nous émeut-il ? Chaque élément du processus entraîne la déconnexion d’une chose vers la reconnexion d’une autre chose. Toutefois, séparer la cause de la conséquence reste assez complexe.

Au fil de l’analyse des entretiens, j’ai vu se dessiner 4 types de reconnexions : *à soi, à l’autre, à la nature* et enfin *le retour aux sources*.

Pour chacune de ces reconnexions et en m’appuyant tant sur les verbatims des entretiens menés qu’auprès d’auteur.e.s, j’ai essayé de détailler les influences de la marche, de la montagne et du refuge sur la relation déconnexion/reconnexion.

Influences sur ... la reconnexion à soi

Montagne

“Quand ils en ont l’opportunité, ils recherchent les espaces disponibles les plus abondants en arbres, en eau, ou bien en montagne [...] la nature peut aussi accroître la relaxation et réduire le stress ”²⁷
(WEINSTEIN, K. PRZYBYLSKI, M. RYAN, 2009)

La montagne est un endroit reconnectant à soi dans son effet ressourçant et contemplatif. Il permet d'asseoir l’immuabilité du temps et de se recentrer sur sa condition d’être humain en relation avec son environnement.

Verbatim et témoignages :

“Immersion”, “injoignable”, “réponse spirituelle à la vie”, “instants solitaires”, “contemplation” ;
“une connaissance de moi sur « OK, quand je suis complètement dans une bulle hors du temps et libre et toute seule [...] qu’est-ce qui se passe, enfin qu’est-ce qu’il y a, en fait », et tu vois [...] ben hier, j’ai [...] pareil, j’étais en montagne, pas en refuge mais [...] je me rends compte qu’instinctivement, je vais sortir des sentiers battus, aller essayer de grimper un peu à droite à gauche sur des rochers, aller à un endroit où [...] auquel [...] où j’ai vu qu’il y avait une cascade” (RF4)

Marche

La marche est tant un moment que l’on partage avec ses compagnes et compagnons de route, qu’elle est un intense moment avec soi-même. Par la réflexion ou l’évasion, elle est un moyen de reconnexion (associable à l’état méditatif), elle a un effet ressourçant.

Verbatim et témoignages :

“pèlerinage”, “à l’écoute de soi-même”, “son enfant intérieur”, “se recentrer” ;
“c’est juste moi avec moi”, “on oublie un peu tous les problèmes” “tu penses juste à ce que tu vas faire, aux moments sympas”
“je trouve que ça permet de prendre du recul, en fait, sur des choses [...] enfin, même sur sa vie, en fait, et de [...] parce qu’on a plus de temps pour [...] en fait, penser et [...] enfin, quand on monte [...] enfin, c’est typiquement en montée” (AH4)

Refuge

D’ampleur plus faible que la marche et la montagne, le refuge peut quand même pour certain.e, être considéré comme un espace pour venir se reconnecter à soi.

Verbatim et témoignages :

“instants solitaires”, “contemplation” ;
“le fait que je voulais m’isoler aussi, moi [...] seule, et en même temps [...] ben je vois que [...] ben je [...] j’adore rencontrer des gens ... y’a vraiment ce paradoxe [...] cette ambivalence-là [...] de la vie et en même temps [...] ben tu vois, voilà, moi, je suis là pour m’isoler et j’ai choisi [...] le refuge” (RF4)

²⁷ « When given the opportunity, they seek out the most abundant collections of trees, water, or mountains available to them [...] nature can also increase relaxation (Plante, Cage, Clements, Stover 2006) and reduce stress (Ulrich et al. 1991) »

Influences sur ... la reconnexion aux *autres*

Montagne

La montagne joue un rôle de canalisateur, développant les émotions sensibles et humaines de chacun. " [...] un contact psychologique ou une immersion dans la nature facilitera la valorisation de valeurs plus sociales, moins centrées sur soi et des comportements chargés de valeurs "28 (WEINSTEIN, K. PRZYBYLSKI, M. RYAN, 2009)

Verbatim et témoignages :

"entraide", "respect", "valeurs", "solidarité"

Marche

La marche crée les conditions propices d'ouverture et de reconnexion aux autres une fois arrivé au refuge. Elle est aussi un moment de partage et de rencontres avec les autres randonneur.euse.s, qui arpentent la montagne.

Verbatim et témoignages :

"partage"

"Il suffit de prendre un peu de hauteur pour que les bonjours réapparaissent [...] ça y est, on est en montagne" (carnet d'observation, Pauline Muller, 2018)

Refuge

Avec la complexité du milieu, les usager.ère.s sont plus attentifs.ves et plus ouvert.e.s comme le témoigne cet alpiniste "j'ai toujours été quand même impressionné, que ce soit dans les refuges de haute montagne ou les refuges de moyenne montagne, à quel point [...] les gens prenaient vite le pli [...] moi, j'ai été souvent frappé de randonneurs qui connaissaient rien, mais [...] mais qui, finalement, je sais pas si c'est parce qu'ils étaient [...] voilà, le charme du lieu [...]" (AH4).

Verbatim et témoignages :

"espace de partage", "générosité", "rencontre", "attention portée vers"

Influences sur ... la reconnexion à la *nature*

Montagne

La force de la nature est transmise par l'immensité de la montagne. La reconnexion à la nature passe donc par cet environnement disponible. "En immersion, les individus s'intéressent davantage aux caractéristiques, reconnaissent et prennent contact avec davantage d'aspect de l'environnement "29 (BYSTROM, BARFIELD, HENDRIX, 1999).

Verbatim et témoignages :

"humilité", "se sentir chez soi", "proximité", "grandeur"

"on est complètement connectés à la nature [...] ça nous remet à notre [...] un peu à notre place, j'allais dire, parce que on a l'impression que l'être humain, il peut tout faire, mais non, c'est la nature qui commande, donc on peut aller dans la montagne, mais il faut faire attention, il faut prendre en

²⁸ « [...] psychological contact with, or phenomenal immersion in nature contexts will facilitate valuing of more prosocial and less self-focused values and value-laden behaviors »

²⁹ « When immersed, individuals more fully attend to the characteristics and therefore recognize and make contact with more aspects of the environment »

compte plein de choses [...] et la montagne, ça symbolise ça, ça symbolise la force de la nature pour moi” (RF5)

Marche : La marche est une pratique de méditation permettant d'éveiller ses sens. La reconnexion à son environnement par les vibrations du monde est donc évidente.

Refuge : Le refuge est un espace unique où l'on peut vivre de nouveaux rythmes, se créer de nouveaux repères tels qu'on a en bas (faire à manger, se lever, se coucher) dans un environnement de nature exceptionnelle. Il occupe une place importante dans la reconnexion à la nature puisqu'il est aussi un espace d'observation pour l'utilisateur en pleine immersion.

Influences sur ... le retour aux sources

Montagne

Souvent, les utilisateurs s'accordent sur le fait que loin de la civilisation, on se suffit de très peu.

Verbatim et témoignages :

“milieu rude”, “authenticité”, “manger-dormir-marcher”, “besoins primaires”

«ce qui va me satisfaire en bas est peut-être beaucoup plus [...] beaucoup plus complexe que ce qui va me satisfaire en haut » (AH4)

Marche

Dans sa forme d'écologie corporelle, la marche permet à l'individu de reconnecter son corps à son environnement, de redécouvrir ses 5 sens, de mettre pleinement son être en éveil.

Refuge

« Pour retrouver les liens qui nous unissent à la Terre que nous habitons, il apparaît nécessaire de s'affranchir de certains de ces artefacts produits par la culture occidentale ainsi que de blocages psychiques culturellement construits. » (HAYE, 2017)

Le refuge est un moyen de se reconnecter à cet essentiel qui se rapproche des besoins primaires. Bâtit sans le confort urbain, l'utilisateur se confronte à une frugalité et une simplicité qui lui permettent de se reconnecter à quelque chose dont il ne connaît plus l'essence, le goût, l'odeur.

Verbatim et témoignages :

“partage”, “l'humanité”, “l'essentiel”

Influences sur ... la reconnexion à la vallée, à la ville, à son quotidien, à ses repères

Nous n'avons pas assez de témoignages à ce sujet mais le retour *en bas* consiste aussi en une reconnexion “quand tu es sur le retour, ben forcément tu retournes vers la vallée, vers tout ce qui t'attend et tout ça [...]” (AH4). Cette reconnexion consisterai-t-elle d'une manière à se déconnecter de ses précédentes déconnexions ?

Après avoir détaillé ces quatre types de reconnexion, j'ai dressé les relations qui semblaient en découler (figure 14).

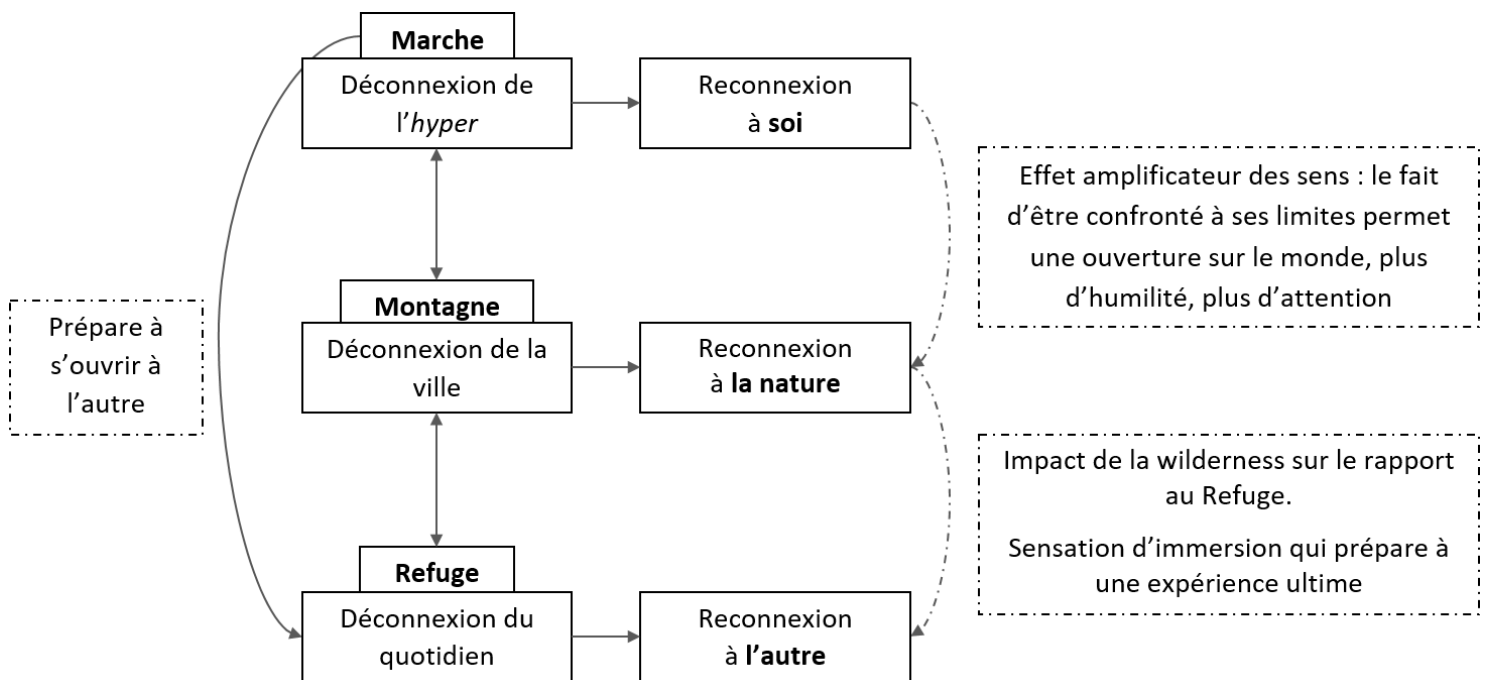


Figure 14 Schéma des relations déconnexion/ reconnexion. Pauline Muller, 2019

Les relations (représentées par les flèches) de ce schéma sont traduites par :

Une résonance entre *la Montagne et la Marche* ↔

Le caractère spirituel du schème de l'élévation crée un terreau fertile à cette reconnexion à soi que propose la marche. La montagne permet de se rapprocher des questions existentielles de la vie en proposant à l'individu une relation sensible avec l'environnement.

La marche ouvre l'esprit, aiguise les sens et attire l'attention, facilitant cette reconnexion à la nature et à la montagne.

Une ascendance de *la Marche vers le Refuge* →

Ce moment intime avec soi, avec la nature dans un espace plutôt isolé facilite la rencontre à l'autre, à l'ailleurs. Sans la marche « ça n'a pas la même saveur » (carnet d'observation, Pauline Muller, 2018).

L'effort permet de découvrir et de recevoir différemment.

Une fusion de *la Montagne et du Refuge* ↔

L'environnement hostile de la montagne incite le randonneur à se diriger vers le refuge. Le refuge offre cette immersion dans la montagne, il protège de la nature tout en permettant son expérience.

Finalement, j'ai synthétisé par un diagramme (figure 15) quelques verbatim par catégorie : déconnexion, reconnexion et transformation psychique (ce dernier correspond davantage aux sentiments liés soit à la déconnexion, soit à la reconnexion). Je ne suis cependant pas arrivée à ressortir le lien de causalité avec le logiciel. La taille de chaque rectangle correspond au poids de la catégorie par occurrences de mots).

De fait nous distinguons clairement la faible part de « nature » évoquée par les usager.ère.s en ce qui concerne la reconnexion. En effet, la reconnexion est à part égale relative à « soi » et au retour aux sources « back to basics ». La nature finalement, n'est-elle pas qu'un moyen pour se reconnecter à ces derniers ?

Puis, nous pouvons voir également la prédominance de la déconnexion liée au quotidien et au digital. Seule une faible part des usager.ère.s de l'échantillon n'ont pas expérimenté une déconnexion totale « oui mais » voire aucune déconnexion « nulle ».

Déconnexion				Reconnexion	
Quotidien "vie" "monde" "ville" "baignoles" "différent"	Digitale "réseau" "téléphone" "internet" "portable"	Soucis variés "penser" "vie" "lendemain" "portable" "problèmes" "quotidien"	Autres mots "Flow" "coupure" "liberté" "instant présent" "évasion"	Soi "déconnexion", "loin", "sentiments"	
	Perte de repères "monde" "téléphone" "bulle"	Oui mais "déconnectant" "j'arrive" "dépend"	Travail "débranché" "quotidien" "téléphone"	Nulle "connecté" "quotidien"	Back to basics "authentique", "retour", "manger", "chaud", "discuter"
Transformation psychique				Autres "rencontrer", "discuter", "humanité"	
Apaisement "calme", "posé", "rien", "terrasse", "apaisé.e"	Autres mots "sérénité", "satisfaction", "proximité", "pleine conscience",	Plénitude "imbiber", "moment présent", "profiter"	Contemplation "rien faire" "l'instant"	Au monde "bizarre"	
Distanciation "vie", "quotidien", "choses", "coupure"	Légèreté d'esprit "penser", "arrêter", "attentes", "ici"	Se projeter Flux	Nulle	Nature "immersion"	

Figure 15 Diagramme déconnexion, reconnexion, transformation, NVivo. Pauline Muller, 2019

Après avoir retranscrit les relations entre les différents objets sociaux et le processus de la déconnexion, il manque encore un élément à l'approche expérientielle éco-formatrice.

Je l'ai évoqué en début de ce travail : le temps est le sujet de préoccupation n°1 des français. Nous n'en disposons jamais assez pour faire ce que l'on aime, il devient beaucoup trop long lorsque l'ennui surgit. Le temps, dans l'expérience existentielle de déconnexion est bouleversé par la notion des rythmes qui, multiples, s'additionnent au complexe portrait du processus de déconnexion.

c. *La déconnexion : un processus interdépendant ?*

Pour cette partie, j'ai souhaité m'intéresser à la notion de rythme, son intervention ou non dans l'expérience de déconnexion de l'utilisateur. Nous savons que le rythme de la marche peut mettre la personne dans un état méditatif mais il n'est pas l'unique rythme à perturber le corps et l'esprit.

J'ai pu relever trois types de rythme dans les entretiens menés³⁰ : le *rythme de la nature* ou *du soleil*, qui se rapproche du rythme biologique que l'humain partage avec tout être vivant, le *rythme différent du quotidien*, et le *rythme plus lent*.

J'ai alors classé, dans le tableau 6, quelques verbatim représentatifs suivant le type de rythme et l'objet social concerné par le rythme (marche, montagne ou refuge). J'ai simplifié en regroupant les rythmes *du soleil* et *rythme plus lent* car ils s'accordaient systématiquement ensemble.

Il est intéressant de voir que la notion de rythme plus lent ne concerne pas le rythme du refuge.

Tableau 6 Les rythmes par rapport au tryptique. Pauline Muller, 2019

	Plus lent	Différent du quotidien
Marche	<ul style="list-style-type: none"> - "le rythme de la marche est beaucoup plus lent que tout ce qu'on fait à la ville" - "j'ai l'impression qu'il n'y a même pas de temps [...] » 	<ul style="list-style-type: none"> - "c'est un moyen aussi de s'abstraire de notre vie quotidienne [...] on s'arrête pour regarder, on n'est pas pris dans ses obligations d'aller d'un point à un autre travailler ou même à un rendez-vous entre amis, mais c'est [...] là, c'est vrai que la marche pour la marche, ça casse complètement le rythme habituel."
Refuge		<ul style="list-style-type: none"> - "quand je suis en bas, je suis quand même un minimum le rythme, les jours de la semaine [...] dès que je suis en refuge, j'ai oublié complètement [...] dans quelle temporalité on est" - "les réveils [...] à manger [...] le rythme de vie" - "tu vas rien faire [...] juste être posé avec les gens qui sont à côtés [...] chez moi je ne ferais jamais ça" - "de plus regarder les horaires [...] être attentif à ce qui se passe autour de nous, parler avec les gens qui sont là [...] ça régénère quelque chose en nous qui en ville est complètement atrophié [...] le stress, les codes [...] là non, tout est spontané"
Envir. Mont.	<ul style="list-style-type: none"> - "Plus lent [...] avec le soleil" - "Le monde autour s'écoule à la même vitesse [...] la montagne ça a ce côté très posé [...] ça ne bouge pas" - "Je ne sais pas si c'est plus lent ou plus rapide [...] on vit plus au rythme de la nature [...] le soleil qui se lève, qui se couche" 	<ul style="list-style-type: none"> - "tu as pas de réseau [...] pas de téléphone [...] si tu as pas de montre à côté, tu sais même pas l'heure"

³⁰ Annexe 3

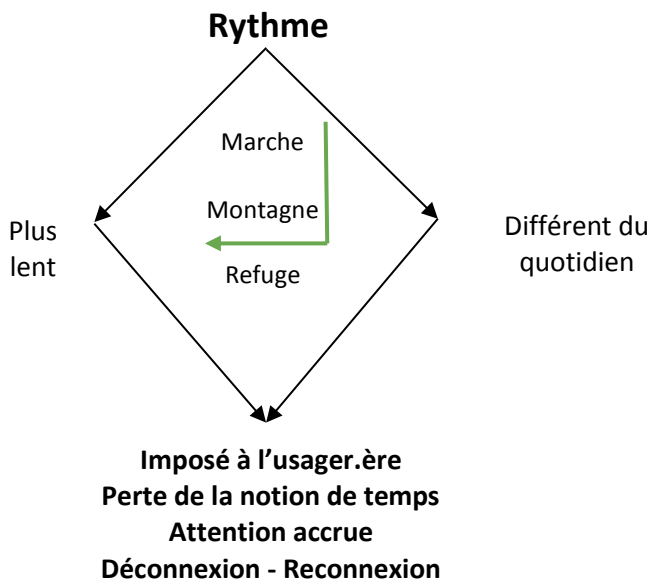


Figure 16 Schéma de l'intervention du rythme. Pauline Muller, 2019

Finalement les différentes interventions du rythme dans la marche, le refuge et la montagne, peuvent se retrouver au terme du schéma ci-contre (figure 16).

Le triptyque est placé au centre des deux types de rythme. La flèche verte indique que seules la marche et la montagne sont clairement associées à un rythme plus lent.

Le rythme dans l'expérience refuge est bouleversé tout au long du processus. La marche est plus lente et plus éprouvante qu'au quotidien. Les réveils, les heures des repas, bien qu'imposés par le rythme du refuge sont généralement bien vécus. L'environnement naturel dans lequel l'expérience se déroule impose lui aussi, un rythme différent et plus lent, celui de la

nature dont le temps s'indique par le « soleil, son levé, son couché, à l'herbe mouillée, aux rocher humides, aux nuages, à l'arrivée de la pluie, à son départ » (VERRIER, 2010).

Ces différents rythmes influencent le processus de déconnexion et de reconnexion, toutefois l'objet de ce mémoire ne me permet pas d'approfondir davantage cette notion, qui pourrait constituer un objet de recherche à lui seul.

Le refuge aux confins des connexions

“Naturellement ouverte sur la nature, elle invite à envoyer nos existences vers le dehors ... à ouvrir nos esprits, à faire tomber les 4 murs qui les privent de perspective. Elle nous rapproche de notre essence, racine de l'essentiel. Ce constat reflète aussi l'intériorité et l'extériorité de l'homme, ce qu'il est intrinsèquement et ce qu'il accepte d'être au sein d'une société en circuit fermé” (LEFEVRE, 2013)

Le refuge propose des *temps* et des *espaces* à la fois déconnectant d'une réalité et reconnectant à la vie, à son humanité³¹. Reconnectant à la nature d'une part, puisqu'il pose l'individu dans un cadre protecteur, le refuge permet à chacun.e de s'imprégner de l'environnement et de l'immensité qui l'entoure, sans avoir à se mouvoir. Il est un intermède dans l'activité du.de la randonneur.euse ou de l'alpiniste.

Le refuge, déconnectant de la communauté *d'en bas* propose par ses lieux, de multiples manière de se reconnecter. J'ai pu voir en effet, lors du terrain d'étude, que chaque lieu n'avait pas la même manière de rassembler.

Certains étaient pensés comme des espaces communs mais n'étaient pas beaucoup utilisés. Au contraire, d'autres étaient investis par les usager.ère.s sans y avoir été prévus. D'aucune, les ambiances ne se sont ressemblées. Le temps, la météo, la fatigue, le nombre de personnes.

³¹ Annexe 5. Entretien avec Quentin Paule, architecte designer, suite au quel est née cette réflexion.

De multiples facteurs intervenaient tous les jours rendant chaque instant unique à vivre, à étudier, à comprendre, à questionner.

Par exemple, nous avons souvent pu voir monter des randonneur.euse.s pour pique-niquer et s'installer sur la terrasse du refuge. Ce comportement était aussi visible chez les bivouaqueur.euse.s, qui plantaient leur tente à proximité du refuge. La montagne est vaste et l'espace disponible et pourtant, le refuge attire. "Ils aiment se rapprocher de ce qu'il y a de vivant en montagne" témoigne la gardienne d'un refuge.

Le refuge est un espace qui rassure et qui relie. Tel un pont qui fait converger deux mondes, c'est la rencontre entre l'extérieur et l'intérieur, l'hostile et l'hospice, la nature et la culture, la solitude et la communauté.

Chaque refuge a cependant suivant son architecture, sa taille, ses services... cette capacité plus ou moins forte à connecter ces univers. Le refuge « explore un continuum qui va des deux extrémités sociales » (FAPE, 2006) : la convivialité et la solitude. Il apparaît comme une réponse à cette double quête de reconnexion aux autres, à soi.

Les salles à manger par exemple sont selon les situations, des espaces créateurs de liens sociaux.

"Les randonneurs ne se pressent pas dans les dortoirs. La salle à manger est chaleureuse et colorée, des sourires plein d'entrain attroupés à la fenêtre, scrutant les chamois au coucher du soleil" (carnet d'observation, Chabournéou, Pauline Muller, 2018).

-

"Timides, ils passent devant en l'inspectant. Un usager s'en empare. La guitare poussiéreuse et suspendue n'est plus. Quelques notes et c'est parti. Y en a même une qui se met à chanter. Elle invite Brassens pour mettre l'ambiance dans le refuge. "Gare aux gorilles, gare aux gorilles". En les regardant je ne sens plus la froide humidité de mes vêtements. Eux, oublient presque qu'ils sont venus pour payer" (carnet d'observation, Chatelleret, Pauline Muller, 2018)

Ces deux exemples de deux salles à manger distinctes montrent comment ces espaces peuvent créer des instants propices aux rencontres et à la reconnexion à l'autre. Le repas devient un temps privilégié pour "apprendre à connaître les gens" (RF1). Comme attendu, alors qu'elle ne se sentait pas très à l'aise dans un premier temps, cette randonneuse sait qu'il y aura "de la convivialité de par le repas" (RF4).

Le refuge offre donc cette relation éphémère et légère, de laquelle on n'attend rien, de laquelle on attend tout. Il est cet espace aux confins des connexions, permettant à chacun d'exprimer son identité en écoutant et respectant celle de l'autre.

"On est tous ensemble dans un tout petit endroit, et donc c'est cool, on va discuter et tout [...] et puis [...] et puis après, chacun suivra sa route quoi" (RH2)

C. Une redéfinition de la déconnexion

a. *Le choix des mots*

D'après l'échantillon des usager.ère.s interrogé.e.s, la déconnexion est associée à une *coupure*, une *distanciation* par rapport au *quotidien*, elle est vécue comme une *parenthèse* sur le monde, une *bulle hors du temps* dans laquelle l'individu est dans *l'instant présent*, *libre*. Il ressent de la *sérénité*, de la *plénitude*, de *l'évasion*. Telle la *méditation*, la déconnexion entraîne l'individu dans un état de *pleine-conscience*.



Figure 17 Nuage de mots "déconnexion" NVivo.
Pauline Muller, 2019

Jusqu'à-là, je n'avais pas conscience des mots associés au processus de la déconnexion par les usagers eux-mêmes. Je n'en n'avais pas l'aperçu. Au sortir de cette nouvelle analyse (figures 15 et 17) il me semble important de voir plus clair entre toutes ces notions qui se ressemblent et dont on mélange les origines, les qualités, les fonctions.

J'ai alors essayé de dresser un bref glossaire des mots : *plénitude*, *transcendance*, *sérénité*, *apaisement*, *évasion*, *escapism* ou *échappement*, *flow* ou *flux*, *pleine conscience*, *méditation*, *contemplation*. Ce nouvel aperçu bibliographique ne se veut pas exhaustif et se limite parfois aux simples références mais pertinentes, du centre national des ressources textuelles et littéraires ainsi qu'au fameux dictionnaire Larousse

Plénitude :

- "Etat de ce qui est à son plus haut degré de développement, qui est dans toute sa place, son intensité, son intégralité" (LAROUSSE)
- "État de quelque chose, parfois de quelqu'un qui est au maximum de ses caractéristiques, qui a toute son intensité, sa densité, sa richesse." (CNRTL)

Pour aller plus loin d'après le philosophe Charles Taylor, la plénitude est une condition vers laquelle tend chaque être humain exprimant tacitement ou non, "une réponse à la question du sens de la vie". Elle serait "conçue comme un événement unique et comme une aspiration constante vers le sens". Entre exaltation ponctuelle et aspiration profonde et durable au bien, le sentiment de plénitude ainsi que sa quête exigent une forme de transcendance qualifiée de "temporelle" (MICHELLERIE, 2013)

Transcendance :

- "Existence des fins du sujet en dehors du sujet lui-même ; caractère d'une cause qui agit sur quelque chose qui est différent d'elle, qui lui est supérieur." (LAROUSSE).
- "Ce qui se situe au-delà du domaine considéré; ce qui est extérieur à la conscience" (CNRTL)

Michellerie entrevoit la notion autour du sacré et du divin. Bien qu'elle ne dépende aujourd'hui plus de ces critères, l'origine en est chargée. "Mouvement d'extase hors de soi" la transcendance est contestataire d'une condition de l'individu (JACQUES, 1999). Elle désigne cette « quête éperdue de soi-même » motivée par un autodépassement personnel (AUBERT, 2006).

Sérénité :

- "État de calme, de tranquillité, de confiance sur le plan moral." (LAROUSSE)
- 1. "État d'une personne qui, par sa sagesse et son expérience, reste insensible aux troubles, aux préoccupations de l'existence" 2. "indépendance d'esprit, liberté de jugement, d'opinion." (CNRTL)

Subtile nuance avec la plénitude, la sérénité ne renvoie pas à un sentiment de joie. Il n'y a "pas d'excitation, pas d'envie de bonheur, de chanter, d'aller te jeter dans les bras des autres. Non, c'est juste la perception d'une harmonie entre le monde et toi. Qui vient à la fois du dehors et du dedans, qui concerne le corps et l'esprit" (MICHELLERIE, 2013). C'est une écoute entre le réel et la personne (ROBERT, 2018).

Apaisement, apaiser :

- "Mettre fin à un trouble, à une agitation" (LAROUSSE)
- "Amener progressivement à l'état de *paix*" (CNRTL)
 - > *paix* "État d'âme qu'aucune inquiétude ne vient troubler"

Evasion :

- "Action de se soustraire à l'emprise de quelque chose, à la monotonie, à la fatigue de la vie quotidienne" (LAROUSSE)
- Action de s'échapper, de fuir une réalité trop pénible, astreignante; résultat de cette action (CNRTL)

Escapism : (CARU, COVA, 2018)

L'idée d'*escapism* ou d'*échappement* serait liée à la notion d'aliénation (pensée comme *l'isolement*) par rapport aux autres, aux institutions, à son être profond. Les causes principales en seraient le *marché*, la *famille*, mais aussi le *travail*. Les auteurs soulignent le caractère occidental de ce comportement "les occidentaux veulent échapper à leur routine"³² où les individus, les consommateurs vont alors mettre en œuvre des logiques d'actions "évasions fantastiques"³³ émancipatrices :

- "évasion banale"³⁴, stratégie qui annihile l'état d'être en détournant le regard par la consommation de diverses choses (ex: portables, musique, télévision, drogue)
- "évasion réparatrice"³⁵, stratégie de non-lieux correspondants à des extensions du public et du privé, considérés comme des îlots de sécurité où l'individu "cherche refuge dans un monde extérieur turbulent"³⁶ (ex: centre commercial, voiture, restaurant)
- "évasion guerrière"³⁷, stratégie de confrontation du corps à la violence, à la souffrance où la douleur perçue par le corps est assimilée par l'esprit, rappelant à l'individu sa condition d'être (ex: sport de combat, marche)

Ponctuelle, *l'échappement* est une expérience en quête éperdue de bonheur puisqu'elle est basée sur un mensonge. En effet, si une personne vit des situations frustrantes ou insatisfaisantes, elle va soit chercher à changer quelque chose dans sa vie pour le modifier et la rendre plus agréable (GROOT, 1998) soit elle va chercher à s'évader de cette situation pour se distancier de sa réalité quotidienne.

³² « western individuals want to escape routine »

³³ « fantastic escapes »

³⁴ « mundane escapes »

³⁵ « restorative escapes »

³⁶ « they seek a refuge from a turbulent outside world »

³⁷ « warlike escapes »

Flow :

Flow ou *flux* en langue française, il représente un état transitoire “caractérisé par une attention ciblée sur un champ de stimuli très limité³⁸”. Le flow a besoin de conditions spéciales pour se manifester : un challenge équilibré entre une activité d’un niveau suffisamment élevé pour susciter l’intérêt de la personne mais n’étant pas trop au-dessus de ses moyens pour ne pas générer de frustration, aussi le niveau ne doit pas être trop simple pour ne pas s’ennuyer. Cet état de flux est caractérisé par une perte de la conscience, une distorsion de l’appréhension du temps qui passe et “la fusion de l’action et de l’attention³⁹”. (CSIKSZENTMIHALYI, NAKAMURA, 2018)

C’est lorsque l’on « n’est pas soumis à la pression du temps » (ANDRE, 2018). Le temps se trouve alors suspendu parce que l’individu est absorbé par ce qu’il fait. C’est être pleinement présent à la tâche réalisée. Et cela entraîne des sensations diverses que l’on retrouve lors des entretiens auprès des alpinistes et des randonneur.euse.s notamment.

Pleine conscience : (AUCLAIR, 2013)

Cet outil est à l’origine issu de la philosophie et de la spiritualité orientale que les moines bouddhistes utilisent pour atteindre l’Éveil (dans la tradition *Vipassana*). Elle est un réel art de vivre. Aujourd’hui en occident la pleine conscience est beaucoup associée à une technique de relaxation, une pratique pour “accepter ce qui est, ce qui vient, sans attente, sans jugement”. La pratique, bien que cette définition soit réductrice, consiste à attirer son attention sur l’instant-présent avec détachement, afin de laisser s’exprimer l’intérieur de l’individu, car “un esprit plus libre est un esprit qui se connaît lui-même”. La pleine conscience est une pratique de méditation.

Méditation :

- “Attitude qui consiste à s'absorber dans une réflexion profonde” (LAROUSSE)
- 1. “Exercice spirituel préparant à la contemplation” (relig. CNRTL) 2. “Action de méditer, de penser avec une grande concentration d'esprit pour approfondir sa réflexion.” (CNRTL)

Contemplation :

- “État de l'esprit qui s'applique profondément à un objet intellectuel, état de l'âme qui se donne tout entière à la méditation” (LAROUSSE)
- “Regard ou considération assidue qui met en œuvre les sens (visuel, auditif) ou l'intelligence et concerne un objet souvent digne d'admiration” (CNRTL)

La contemplation tient sa force dans son renoncement à toutes tâches sans se soucier du temps qui coule. Elle peut être un outil d’exercice de la pleine conscience.

³⁸ « This transient state is characterized by focused attention on a limited stimulus field »

³⁹ « the merging of action and awareness »

Dans le but de distinguer ces sentiments, ces activités, ces processus, ces états, j'ai créé un tableau avec trois catégories regroupant les processus, les états et les actions (tableau 7)

- *l'état* représente le sentiment qui traverse la personne, l'émotion.
- *l'action* est la pratique par laquelle accéder à l'état, par laquelle on va ressentir l'émotion.
- *le processus* quant à lui est cet enchaînement d'actions (celles précitées ne sont pas limitatives) aboutissant à son expérience

Tableau 7 Processus, états, actions. Pauline Muller, 2019

<u>Processus</u>	<u>Etat</u>	<u>Action</u>
déconnexion	déconnexion	
Flux	flux	
escapism		
	transcendance	
	plénitude	
	apaisement	
	sérénité	
	pleine conscience	pleine conscience
		contemplation
		évasion
		méditation

Alors si je devais suggérer une 3ème signification de la déconnexion au Larousse ou tout simplement une définition au CNRTL, je proposerais :

La déconnexion est une façon d'expérimenter le monde et notre rapport à celui-ci. La déconnexion est un processus discontinu qui bouscule les repères spatio-temporels et extrait la personne de son quotidien. Ni courte, ni longue, la durée n'est pas une variable systématiquement influente sur l'expérience de la déconnexion. Confronté au rythme de la nature et de l'environnement qui l'entoure, l'individu voit sa perception de la vie modifiée. Distancié de ses repères, l'individu physiquement déconnecté se reconnecte à autre chose. La déconnexion entraîne en effet une reconnexion. La déconnexion est un processus vrai, qui extrait tant l'esprit que le corps tangible. Elle propose à l'humain une réponse sans la formuler. Elle met l'individu dans une position d'introspection qui le renvoi à son existence profonde, à un retour aux sources. En cela, la déconnexion constitue une expérience existentielle.

b. Les intensités de la déconnexion

"Un peu, et j'ai essayé de [...] d'arrêter ! C'est-à-dire que dès que je commençais à partir sur les sujets de mes ennuis actuels [...] je [...] je disais « nan, ça suffit, on est en montagne, je pense à autre chose, je pense à tous ces magnifiques paysages qui m'entourent, au bonheur que j'ai à être en montagne alors que ça fait deux ans que j'y ai pas mis les pieds" (RF1)

Cette randonneuse parle de sa difficulté à connaître la déconnexion. Malgré son souhait profond de vouloir déconnecter de son quotidien elle n'échappe pas à ses pensées. Nous pouvons voir par cela, que l'exercice de la déconnexion n'en est pas un. Il ne suffit pas de vouloir se déconnecter pour y arriver. En effet, l'action de la personne sur le processus n'est pas évidente.

Chacun.e expérimentera sa propre déconnexion en la qualifiant ou non, comme tel : elle peut surgir alors qu'on ne s'y attend pas, nous pouvons la découvrir au retour seulement.

La déconnexion n'est donc pas une évidence immédiate et continue pour tous et toutes. Il ne s'agit pas d'un processus qui s'active après avoir réalisé une suite logique d'actions. La déconnexion résulte d'une conséquence de facteurs interdépendants et changeants. Il est possible en effet, que des interférences surviennent dans l'expérience de l'individu, le ramenant à l'état dans lequel il était avant de se sentir déconnecté, voire dans un état d'anxiété ou d'énervement plus important.

Généralement, **les interférences diminuant voir annihilant l'état de déconnexion revêtent de l'ordre de l'urbain et de ses images associées.** Bien que cela fût rare, il arrivait que durant la marche entière vers le refuge d'étude, la déconnexion n'est pas lieu. Les attitudes *d'en bas* (papiers volants, regards fuyants, enceinte de mp3) portées là-haut sur le sentier, dénotent drastiquement avec la déconnexion parfois longuement espérée. Si la déconnexion n'est pas attendue, ces interférences peuvent tout de même influencer sur la qualité de l'expérience existentielle.

"Déconnectant [...] ça dépend qui va être dans ces refuges-là [...] quand je parlais des groupes, en général, c'est [...] juste pour profiter de quelques jours tranquillement, mais [...] ils ont pas le même délire que nous [...] et quand on leur parle, ils paraissent [...] enfin, ils se disent « mais ils sont complètement tarés de faire [...] des trucs comme ça ! », donc du coup, je trouve que si y'a ces personnes-là, ça peut ne pas être déconnectant [...] parce que ils peuvent nous faire repenser à notre quotidien" (RH4)

Les NTIC sont aussi des objets à part entière qui au-delà du quotidien, ramènent les individus au syndrome de l'*hyper*.

"y a la 4G, vient on fait un facetime" (carnet d'observation, Pauline Muller, 2018)

Les personnes qui viennent en refuge dans le souhait de faire une réelle coupure avec ces outils numériques sont d'autant plus catégoriques dans leurs pensées et leurs comportements.

Par exemple, alors que là-haut (un refuge d'altitude) il n'y a ni eau courante, ni électricité illimitée, ni réseau téléphonique, il y a tout de même un ordinateur pour assurer la gestion de la clientèle. Il est arrivé que la simple vue de cette machine soit mal reçue par l'utilisateur qui ne manquait pas d'en faire la remarque. Nous pouvions sentir l'aigreur et le rejet face à une certaine modernité dépassant les utilisateurs de ces NTIC.

Ces interférences digitales et numériques sont multiples. Alors qu'en est-il de la condition à la déconnexion ? Faut-il en déduire que pour accéder à la déconnexion, il faut qu'il y ait une rupture totale avec le réseau et les NTIC ? Une déconnexion involontaire serait plus compliquée aujourd'hui. Bien que le cadre du massif des Ecrins offre une couverture réseau très limitée⁴⁰, "les fleuves, forêts, désert ou montagnes n'isolent et ne séparent plus de la même façon. Les seules déconnexions possibles seront alors choisies et volontaires comme l'annonce Olivier 28 ans : « en fait aujourd'hui avec la géo localisation je dirais que ces découvertes ne sont plus fortuites, il faut presque les vouloir, il faut le désirer pour découvrir quelque chose. Je ne pense pas que l'on découvre quelque chose avec le GPS puisque tout est programmé. Être perdu aujourd'hui au bon sens du terme, je pense que c'est quelque chose qui doit être volontaire paradoxalement »" (JAUREGUIBERRY, LACHANCE, 2016). Au terme de mes résultats, je n'ai pas pu approfondir ce questionnement.

Alors que les NTIC et la connexion au réseau sont fortement impliquées dans la déconnexion des personnes, le travail contrairement à ce que je pensais de prime abord, n'empêche pas la déconnexion.

" Ouais, parce que je suis là dans un contexte un peu de travail en partie, donc j'y ai pensé, mais en temps normal [...] c'est pas du tout le même quotidien [...] normalement, j'habite à Paris, donc je veux dire [...] c'est juste l'opposé, y'a que des espaces naturels autour de moi, alors que normalement, y'a vraiment [...] c'est encombré de bagnoles, de tout ça [...] y'a du calme, on entend le bruit du vent, on peut marcher [...] toucher de l'herbe, on peut toucher des matières premières, en fait, alors qu'en ville, ben on entend que des bagnoles et tout ce qu'on voit, tout ce qu'on touche, c'est des matières transformées, qui ont été industrialisées, qui ont été [...] enfin, voilà [...] y'a des gens [...] y'a beaucoup plus de monde, même si en montagne, il peut y avoir du monde [...] enfin, pour moi, c'est juste complètement [...] c'est peut-être pas l'opposé, mais c'est très différent quoi, donc [...] donc ouais, je me sens dans un autre monde, dans un autre quotidien et un autre monde, en fait" (RF2)

"ça déconnecte [...] même au boulot quoi, parce que [...] tu vois, quand j'arrive ici [...] par exemple si j'arrive avec des clients ou avec des enfants, ça me déconnecte parce que ça me décharge d'une certaine responsabilité au moment où j'arrive" (témoignage guide, carnet d'observation, Pauline Muller, 2018)

Bien que ce guide ait éprouvé la déconnexion, la majorité des guides et professionnels de la montagne rencontrés ne se sentaient pas - à juste titre - déconnectés de leur quotidien ou de leur travail. Toutefois, ils/elles insistent souvent sur la sensation d'apaisement qu'ils/elles appréciaient au refuge.

Quand C. LEFEVRE nous dit à propos des cabanes que "chacun s'approprie l'environnement à sa façon. La durée de l'isolement n'est pas proportionnelle à la qualité de l'expérience que l'on en retire"

⁴⁰ Annexe 5

(LEFEVRE, 2013) nous pouvons établir une fois encore un parallèle avec le refuge et l'expérience de la déconnexion. **Tout le monde peut faire l'expérience de la déconnexion.**

Il existe pourtant des nuances, des degrés, des phases différentes rendant ce processus intime existentiel. Je n'ai pas pu, à ce stade de la recherche réaliser une échelle de la déconnexion, toutefois j'ai essayé d'apporter des éléments de réflexion à son sujet.

L'échantillon de 20 personnes dont je dispose pour cette étude est insuffisant pour apporter un élément statistique, mais après avoir travaillé sur l'intégralité du corpus et ayant effectué trois mois de terrain, il me semble juste de proposer une direction de pensée (aux chiffres fictifs).

J'ai donc dressé trois portraits type d'usager.ère.s représentant trois manières distinctes d'expérimenter la déconnexion (figure 18). Il est évident que les courbes ne sont pas exhaustives. Par choix, il n'y a qu'un axe horizontal. L'axe vertical n'est pas un référentiel chiffré à zéro afin de ne pas faire d'amalgame en comparant ce chiffre au degré d'intensité de la vie quotidienne qui serait alors neutre et morose. L'axe vertical est un repère permettant de se détacher de l'état dans lequel les personnes vivent au quotidien.

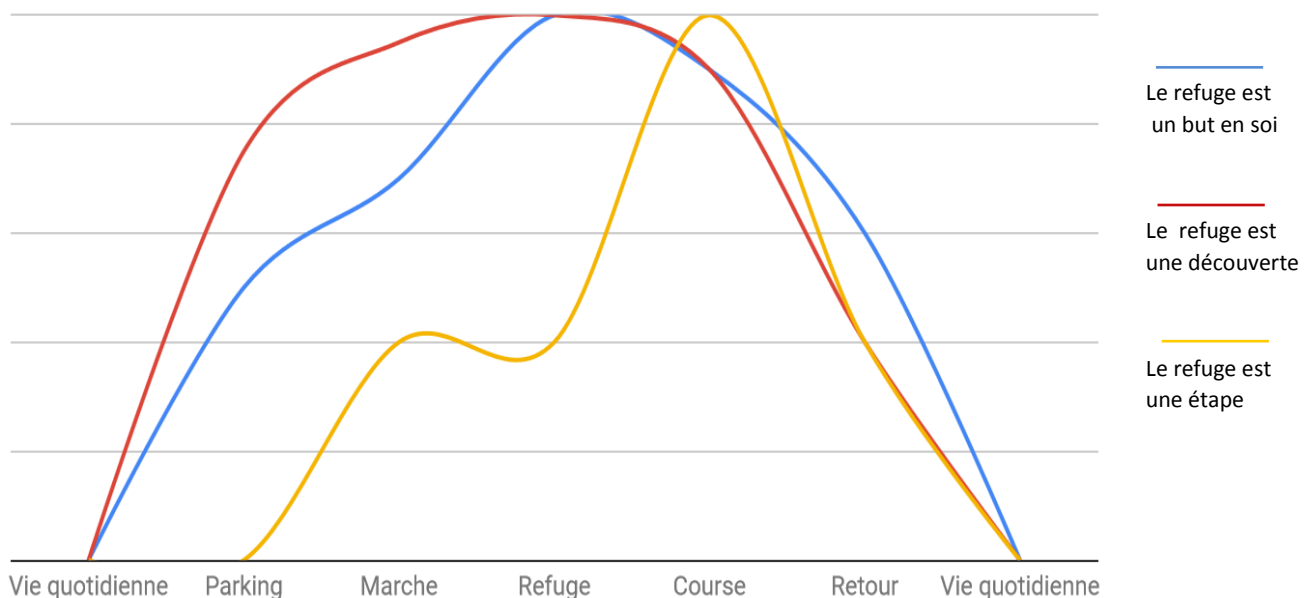


Figure 18 Intensités de déconnexion au cours de l'expérience refuge. Pauline Muller, 2019

La **courbe rouge**, représente un.e **usager.ère novice du refuge** et de la montagne pour qui l'émerveillement, le lâcher prise et la plénitude sont rapides, dès l'arrivée au parking. Les personnes novices étaient souvent emprises de déconnexion totale à l'arrivée au refuge. L'état de déconnexion perdurait tant que l'expérience continuait.

La **courbe bleue**, représente davantage les personnes qui ont à cœur de monter en refuge pour réaliser leur expérience. **Le refuge est alors un but en soi** ou bien un passage pour la course du lendemain. Il est, dans les deux cas, important dans l'expérience de l'usager.ère. C'est pourquoi, la déconnexion totale croît jusqu'à atteindre son paroxysme au refuge. Elle diminue par la suite.

Faut-il se demander alors, si le refuge est un but en soi, la déconnexion est-elle plus intense, plus forte ? Le temps de déconnexion compte-t-il dans l'intensité de l'expérience ? Ou l'intensité de la déconnexion est-elle plus importante ?

La **courbe jaune**, représente les personnes pour qui **le refuge n'est qu'une étape**, où l'alpiniste est "tourné vers le lendemain [...] vers le haut" (AH4). Le temps de la déconnexion sera donc plus court que celui des *novices* de la courbe rouge, voir bleue. Le refuge est alors un temps de repli sur soi, de concentration et de partage d'informations. Les usager.ère.s du refuge en perçoivent aussi une différence dans la manière d'habiter le refuge et selon les types d'usager.ère.s :

"pour moi, l'ambiance, elle est plus détendue dans un refuge randonneurs que dans un refuge alpi parce que les gens se la pètent moins [...] c'est moins [...] c'est moins le [...] y'a moins de défilés de mode avec la nouvelle dégaine qui va bien, mais qui sert à rien pour ce que tu vas faire le lendemain [...] et y'a moins de stress aussi" (RH1)

" [...] c'est plus la clientèle familiale qui va [...] qui va faire l'effort de débarrasser la table, de passer un coup d'éponge de proposer de descendre des poubelles [...] alors que finalement, ben on se rend compte [...] quand tu es alpiniste en groupe [...] n'oubliez pas que tu as toujours le stress de la course [...] donc tu n'as pas cette détente qui te laisse ouvert sur l'extérieur" (AH2)

Le moment où ces usager.ère.s (il s'agit le plus souvent d'alpinistes) se sentiront le plus déconnecté.e.s sera celui de la course. Ils.elles semblent expérimenter un sentiment qu'ils associent à la déconnexion, et que nous pourrions comparer désormais au flow. L'état de concentration dans lequel ils.elles rentrent est en effet similaire.

"quand on est dans une course d'alpi, tu [...] enfin, je pense qu'on oublie tout [...] enfin, tout ce que tu fais au quotidien" (AH6)

" dans le même esprit que quand tu grimpes où [...] en tout cas, moi, c'est une des rares activités sportives, je trouve, où tu [...] où en général tu penses plus à rien d'autre [...] quand tu as passé deux jours dans une course quoi, et ben tu as passé deux jours à [...] à pas penser à [...] je sais pas, à certains aspects de ta vie ou ce qui se passe en bas ou tes soucis ou ton loyer" (AH4)

Ce sentiment s'apparente bien à celui du *flow* dans lequel l'état atteint par l'activité menée est tel que plus rien de compte à ce moment-là⁴¹ (CARU, COVA, 2018). Cet alpiniste (AH4) distingue ensuite deux phases de son expérience, permettant d'affirmer sa **sensation de déconnexion** tout en justifiant **l'expérience du flow** :

"sur du terrain facile ou des marches d'approche, tout ça, le fait de marcher, je pense ça fait cogiter, tu peux réfléchir à plein de trucs [...] partir très loin dans tes pensées, à l'inverse, dès que [...] dès que tu es dans une voie ou que tu grimpes, pour moi, tu penses plus à rien" (AH4)

Alors qu'il existe une réelle compatibilité et relation entre ces deux processus, il serait intéressant de se demander comment le *flow* peut-il agir sur la déconnexion et s'il crée aussi, des interférences ? Finalement, cet exemple des trois courbes permet de voir que la déconnexion n'est pas un processus continu.

⁴¹ « reach a state of flow in which they are involved in an activity that nothing else seems to matter at the time »

Conclusion

Alors que les chercheurs de l'étude DEVOTIC rapportent que la déconnexion est « dépassée », se déconnecter est-il vraiment devenue impossible ? Requalifiant le terme par la « modulation », les moments de déconnexion sont d'après eux, forcément « courts, temporaires, voire exceptionnels ». Pourtant, ce n'est pas tant la vitesse de l'instant qui est le problème, mais bien cette notion d'urgence et de manque de résonance au monde. La déconnexion est d'après moi, devenue un élément incontournable des expériences futures à vivre. A la mode dans une société hyper-sollicitée, ce concept est malgré lui rendu fameux par les agences de voyages et professionnel.le.s du mieux-être, surfant sur une dynamique trans-moderne de retour à la nature.

L'apport d'une étude quantitative ne saura qu'enrichir les données présentes. En effet qualitatif et quantitatif se complètent dans un équilibre, permettant d'affiner la critique et l'analyse de faits sociaux. La mise en place d'une échelle de la déconnexion permettra par la suite, de mieux comprendre la qualité de l'expérience, les rythmes vécus et les degrés d'intensité. Par des analyses de tris croisés et autres outils statistiques, nous serons alors capables de montrer l'influence de chaque variable dans le processus de déconnexion mais aussi d'affiner notre compréhension des causes et conséquences des différents objets sociaux développés dans cette étude.

La nature par exemple, au terme de cette réflexion, semble être un moyen pour expérimenter la déconnexion mais n'en n'est pas le besoin. Le besoin, c'est ce retour aux sources, ce besoin de déconnexion tout simplement parce que c'est important, que cela fait du bien. La déconnexion apaise et éclaire la vie. C'est une prise de distance par rapport aux soucis routiniers car elle permet de s'affranchir d'un superficiel trop lourd à contenir. La déconnexion permet de renouer des liens. Se déconnecter oui mais...pour se reconnecter. A soi, aux autres. Au quotidien déconnecté de ses racines, de liens sociaux forts, l'individu a besoin de reconnecter son âme à celle des autres. C'est pourquoi en montagne, la déconnexion prend toute son importance et sa force. *En bas*, il manque de profondeur et de simplicité. C'est une vraie question de sens et d'existentialisme qui se pose pour nos générations et celles à venir. La société post-moderne puis hypermoderne ne permet pas à l'individu de s'accomplir pleinement. Puisqu'il semble qu'aucune doctrine ne satisfait plus l'existence des humains (d'un point de vue de l'occident), puisque la religion ne porte plus cette vérité universelle, alors il faut se raccrocher à ce qui résonne au monde. Les mers et océans, le végétal, la montagne sont ces environnements qui nous reconnectent à la nature, affranchissant les humains d'une société avide de faux-semblants, dénuée d'authenticité.

Et dans ce tableau, les refuges permettent aux individus de découvrir ce nouveau rapport à l'environnement. Comme une parenthèse dans leur vie, ils sont un parallèle rêvé et détonnant avec leur quotidien. Le refuge ne propose pas une expérience de décélération en réponse à l'accélération. Mais il propose un mode de vie sociétal axé sur des valeurs d'humanité, d'entraide, de partage et de confiance. Ses repères, bien qu'ils soient rudes, sont simples et naturels. Ils représentent des espaces propices à cette métamorphose psychique. Déconnexion et reconnexion sont au cœur de son expérience. Les refuges de montagne sont donc ces rares bâtisses créatrices de lien social, points d'ancrage pour se reconnecter à l'essentiel tout en se déconnectant du superficiel. Ce lieu protecteur invite les individus à réfléchir autrement, plus simplement.

A l'aube de ce mémoire, je me demandais en quoi, les refuges de montagne pourraient devenir des futurs espaces de déconnexion volontaire dans une société hypermoderne. Aujourd'hui, je continue de penser au regard du contexte culturel décrit dans la première partie, que malgré les nids de trans-modernité émergents, les tendances sociétales évolutives marquées par un conformisme consumériste, ne feront qu'accélérer la fréquentation de ces hauts lieux. Ecrins de l'âme du monde, et d'une fragile sérénité, ces refuges de la société sont en équilibre, menacé par l'uniformisation de normes et la création de besoins qui gagnent peu à peu de la hauteur. La déconnexion est une réponse à un inconfort sociétal. Au lieu d'investir des espaces qui, à force de fréquentation en perdent leur intensité recherchée, nous devrions réfléchir à construire *en bas*, une atmosphère de bienveillance et de solidarité modifiant ces besoins de *soupapes*, de *bulles*, de *parenthèses*. Le refuge a un rôle à tenir. Il est ce témoin de la richesse des relations humaines, de la fragilité d'un environnement mais aussi, de la compatibilité de ces deux entités. Les refuges sont des espaces où chacun.e peut venir vivre une expérience existentielle. Au-delà de simplement se déconnecter *en haut*, il paraît important de redescendre *en bas*, cette expérience sensible et tout ce qui la constitue afin de l'apporter et la porter à ceux qui ne la connaissent pas.

Post-face

« Il n'est pas trop tard pour commencer aujourd'hui à œuvrer à la qualité de notre relation au monde – à la fois individuellement et ensemble, politiquement. Un monde meilleur est possible, un monde où il ne s'agit plus, avant tout, de disposer d'autrui, mais de l'entendre et de lui répondre » (ROSA dans CATTÀ, 2018)

J'ai passé une grande partie de mes après-midis à la bibliothèque du centre-ville de Grenoble, à la recherche d'ouvrages sur les multiples thèmes que mon mémoire relate. Alors que ce jour-là, je m'intéressais aux thèmes de *la sérénité, du lâcher prise, de la plénitude*, je me suis fait le constat que la majorité des références souhaitées étaient déjà empruntées. Je n'ai pour certains livres, jamais réussi à les lire puisqu'une fois disponible, ils étaient immédiatement empruntés. *Michel Serres, Christophe André, Matthieu Ricard, la recette du bonheur, la philosophie de la marche, se soigner par la nature, le pouvoir de la méditation...* Ces auteurs et problématiques sont en vogue et confortent les propos de ce mémoire, montrant la crise de sens des individus et la nécessité de reconnexion à quelque chose d'essentiel que la nature et la méditation permettent de retrouver.

La montagne fait partie de ces espaces de nature si puissants qui nous mettent face à nous-même. Nu. L'humain fait preuve d'une certaine humilité qu'en bas, il troque avec son égo.

C'est pourquoi je porte tant d'importance à la nécessité de préserver le mode de société que l'on peut expérimenter là-haut, dans les refuges. Monter les aménités, les normes et les codes de consommation des villes impacte la structure du monde social d'*en haut*. Le refuge n'est pas qu'un moyen de vivre une expérience, il est un écrin de vie. Tout comme le massif que j'ai pu explorer à l'été 2018, le refuge renferme en son cœur des valeurs et des propriétés de vie d'une grande et fragile force que nous devons questionner avant de l'investir « avec nos gros sabots »

Parce que "le choix de l'habitat est un acte politique", "le refuge est un outil de résistance et de création dans un univers de dévastation volontaire" car "il fait appel à notre discernement et l'usage que nous en faisons détermine notre rapport au monde" (LEFEVRE, 2013).

Bibliographie

- ANDRE Christophe, PELLE-DOUEL Christilla, OUDGHIRI Rémy. *Ralentir, le droit de se déconnecter*. Cycle de conférences France Inter. 05/06/2018.
- AUBERT Nicole. *L'individu hypermoderne : L'intensité de soi*. Sociologie clinique p 73-87. ERES, 2006. [En ligne]
- AUBERT Nicole. *Le futur au quotidien : De la fin des routines à l'individualisation des espaces temps quotidiens*. Sociologie clinique p 273-290. ERES, 2006 [En ligne]
- AUBERT Nicole. *A la recherche du temps* (abstract). ERES, 2018. [En ligne]
- AUCLAIR Aurélie. *La pleine conscience: une solution aux problèmes d'addiction ?* 2012. [En ligne]
- AYACHE Magali, DUMEZ Hervé. *Le codage dans la recherche qualitative une nouvelle perspective ?* Libellio d'AEGIS, 2011, 7 (2 - Eté), pp.33-46. [En ligne]
- BALESTRA Raymond, CHARLES Christine, ROUX Richard. *Abris, cabanes et autres refuges : FAPE 2006*. Inspection Académique des Alpes Maritimes. 2006 [En ligne]
- BELMONT Marie. *Habiter dans les refuges gardés de la Vanoise aux Ecrins. Les effets des opérations de réhabilitation sur des espaces d'hébergement touristiques*. Mémoire de recherche STADE, géographie. 2015
- BISIAUX Marion, TRIC Zoé, HOUBEN Hugo, FONTAINE Laetitia, ANGER Romain, BERTHAUME Denis. *Former à la matière pour se connecter à soi, à l'autre et au monde*. Ecole Nationale Supérieure d'Architecture de Grenoble. 2016. [En ligne]
- BOURGEOIS Marie-Josée. *Pour une sociologie du concept de wilderness : étude de la globalisation d'une représentation étatsunienne de la nature*. Québec, 2016. [En ligne]
- BOUTON Christophe. *Vitesse, accélération, urgence : remarques à propos de la chronopolitique*. Edition de l'Association Paroles, 2017, 19, pages 75 à 84. [En ligne]
- BOZONNET Jean-Paul. *Des monts et des mythes. L'imaginaire social de la montagne* Montagne. Aubenas. 1992. Page 94
- BOZONNET Jean-Paul. *Montagnards et Marins prennent la parole; le risque, la nature, la citoyenneté*. Actes du colloque. Chambéry, 2015. [En ligne]
- CARU Antonella, COVA Bernard, CAYLA Julien. *Re-conceptualizing escape in consumer research*. Qualitative Market Research: An International Journal. 2018. [En ligne]
- CATTA Grégoire, Hartmut Rosa, *RÉSONANCE. Une sociologie de la relation au monde. La Découverte, 2018 [2016, traduit de l'allemand par Sacha Zilberfarb et Sarah Raquillet], 536 p., 28 €*. Revue Projet, vol. 367, no. 6, p. 90-92. 2018. [En ligne]
- CORNELOUP Jean, FALAIX, Ludovic. *Habitabilité et renouveau paradigmatique de l'action territoriale : L'exemple des laboratoires récréatifs*. Armand Colin, 2017
- CRONNON William. *Le problème de la wilderness, ou le retour vers une mauvaise nature*. Ecologie & politique n°38, p 173-199. 2009. [En ligne]

- CSIKSZENTMIHALYI Mihaly, NAKAMURA Jeanne. *Flow, altered states of consciousness and human evolution*. Journal of consciousness studies, 25, No.11-12, 2018, pp. 102-14. 2018 [En ligne]
- DÉFAYES Fabienne. « *Pourquoi ne pas en rester à quelques planches de mélèze ?* » *Les rénovations des cabanes de montagne entre matériel et idéal : une approche par l'architecture*. Mémoire de maîtrise en ethnologie. 2010
- DURAND Yves. *L'exploration de l'imaginaire, introduction à la modélisation des univers mythiques*. Bibliothèque de l'imaginaire. L'espace bleu. 1988
- FELIO Cindy. *Pratiques communicationnelles des cadres : usage intensif des TIC et enjeux psychosociaux* ». 2013. [En ligne] = thèse
- FORNERINO Marianela, HELEME GUIZON Agnes, DE GAUDEMARIS Christine. *L'immersion dans une expérience de consommation : vers une échelle de mesure*. Actes du XXII^e Congrès AFM. 2006. [En ligne]
- FROCHOT I., ELLIO S. & KREZIAK D. *Digging deep into the experience – flow and immersion patterns in a mountain holiday*. International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research. 2017
- HAYE Lise. *Des touristes au contact de la nature islandaise à l'ère de l'anthropocène. Immersion corporelle et flux d'énergie*. CNRS Editions, 2017/1 n°15. P123 à 130. [En ligne]
- JACKSON A. Susan, MARSH W. Herbert. *Development and validation of a scale to measure optimal experience : the flow state scale*. Journal of sport and exercise psychology. No 18 p17-35. 1996 [En ligne]
- JACQUES Robert. *Le "spirituel" et le "religieux" à l'épreuve de la transcendance*. Théologiques, vol. 7, n° 1, 1999, p. 89-106. [En ligne]
- JAUREGUIBERRY Francis. *De la déconnexion aux TIC comme forme de résistance à l'urgence, Communication et organisation*. 2006. [En ligne]
- JAUREGUIBERRY Francis. *Connexion/Déconnexion* dans FRAU-MEIGS Divina, KIYINDOU Alain (dir.) *La diversité culturelle à l'ère du numérique : glossaire critique*. La documentation Française, 2014. [En ligne]
- KESEBIR Selin, KESEBIR Pelin. *A Growing Disconnection from Nature Is Evident in Cultural Products*. 2017 [En ligne]
- K. NISBET Elizabeth, M. ZELENSKI John. *Underestimating Nearby Nature. Affective Forecasting Errors Obscure the Happy Path to Sustainability*. 2011. [En ligne]
- LACHANCE Jocelyn. *Le voyageur hypermoderne: entre connexion et déconnexion aux TIC* (Texte issu des conférences présentées dans le cadre des colloques) (PDF SANS DATE : <https://univ-pau.academia.edu/JocelynLachance/Présentations>)
- LACHANCE Jocelyn, JAUREGUIBERRY Francis. *Le voyageur hypermoderne. Partir dans un monde connecté*. ERES, 2016. [En ligne]
- LE BRETON David. *L'éloge de la marche*. Métaillies, 2000
- LEFEVRE David. *La vie en cabane. Petit discours sur la frugalité et le retour à l'essentiel*. Transboréal. Petite philosophie du voyage, 2013.

LILA BENZID Adela. *Immersion en nature et identité écologique : une recherche développement d'un programme d'éducation relative à l'environnement inspiré des forest schools*. 2017 [En ligne] = thèse

LOUV Richard. *Last Child in the wood : saving our children from nature*. 2005.

MEYOR Catherine. *Le sens et la valeur de l'approche phénoménologique*. Recherche qualitative, hors-série n°4, p 103-118. 2007. [En ligne]

MICHAEL PYLE Robert. *Nature matrix : reconnecting people and nature*. ORYX Vol 37 No 2 p 206-214. 2003. [En ligne]

MICHELLERIE de la Priscilla. *Le désir d'éternité : réflexion autour de la notion de plénitude chez Charles Taylor*. Université de Montréal. 2013. [En ligne]

MINAR Céline. *Le grand jeu*. Rivages. Condé-sur-Noireaux. 2016

MULLER Pauline. *Etude de la notion d'imaginaire du refuge : réflexion préalable pour le master 2 TIT*. Rapport de stage master 1. 2018.

PUYOT Jean-Yves, DUPUY Lionel. *De l'imaginaire géographique aux géographies de l'imaginaire*. Spatialité 2, 2015.

PICON Bernard. *Campements, cabanes et cabanons : Conclusion, Les cabanes de l'entre-deux mondes*. 2000. [En ligne]

R. KELLERT Stephen. *Building for Life: Designing and Understanding the Human-Nature Connection*. 2005. [En ligne]

ROBERT Marie. *Kant tu ne sais plus quoi faire, il y a la philosophie*. Flammarion. 2018.

ROSA Harmut. *Accélération, une critique sociale du temps*. La découverte. 2010.

SERRES Michel. *Petite Poucette*. Edition Le Pommier. 2012.

SAMIVEL. *L'âme du monde*. Hoëbeke. 2007

THOREAU D. Henry. Préface de Michel ONFRAY. *Walden ou la vie dans les bois*. Libro, 2016.

VERGELY Bernard. *Retour à l'émerveillement*. Essai/Clé. Albin Michel, 2010.

VERRIER Christian. *Marcher, une expérience de soi dans le monde*. L'harmattan, 2010.

VIDAR Mathieu, FLEURY Cynthia, HENRI Bernard. *La tête au carrée : notre connexion à la nature*. Podcast France Inter. 13/06/2018

WALLER Donald. *Retour à la vraie nature*. Ecologie & politique 2010/1 (N°39), p. 147-175. [En ligne]

WEINSTEIN Netta, K. PRZYBYLSKI Andrew, M. RYAN Richard. *Can Nature make us more caring ? Effect of immersion in nature on intrinsic aspiration and generosity*. Univ of Rochester library. 2009. [En ligne]

ZEITLER André, BARBIER Jean-Marie. *La notion d'expérience, entre langage savant et langage ordinaire*. Recherche et formation, 70 p 107-118, 2012. [En ligne]

CONFERENCES TEDX

ARNOLD Caroline. *Get back to nature for good mental health*. TEDx Royal Tunbridge. 2016.

DELAHAYE Aurélie. *Tout déconnecter pour se reconnecter*. TEDx La Défense. 2018.

DUPIN Vincent. *Digital Detox, il est temps de se déconnecter*. TEDx Kedge BS. 2017.

ROSA Harmut. *Why are we stuck behind the social acceleration?* TEDx FSU Jena. 2015.

Annexes

<i>Annexes</i> _____	68
Annexe 1 - Grille d'entretien utilisée à l'été 2018 dans les refuges sentinelles _____	69
Annexe 2 - Grille de codage utilisé à l'été 2018 _____	72
Annexe 3 - Arborescence du rythme selon les usagers, Pauline Muller, 2019 _____	76
Annexe 4 - Carte de la couverture mobile Orange _____	77
Annexe 5 - Entretien avec Quentin Paule, architecte designer – 21/11 _____	78

Annexe 1 - Grille d'entretien utilisée à l'été 2018 dans les refuges sentinelles

Grille d'entretien Expérience Refuge		
<i>Interroger les excursionnistes (à la journée) et touristes (à la nuit) - étant en refuge plusieurs heures après leur arrivée Préciser que les entretiens sont enregistrés (demander la permission) et que l'ensemble des propos sont anonymes</i>		
<u>Météo :</u>	<u>Prénom :</u>	
<u>Date :</u>	<u>Lieu :</u>	
<u>Heure :</u>	<u>Caractéristiques (typo.clients) :</u>	
Concept/Thème	Questions	Relance
Type de séjour	Dormez-vous au refuge ou êtes-vous ici pour la journée ?	
	Si nuit : Pour combien de nuits restez-vous dans ce refuge ? Combien de nuits allez-vous dormir en refuge (si trek en itinérance) ?	
	Si journée : est-ce que vous pourriez passer une nuit en refuge ? Qu'est ce qui vous ferai monter en refuge pour la nuit ?	
Profil personne	Quelles activités de sports de montagne pratiquez-vous en été ? En hiver ?	
	Depuis quand fréquentez-vous la montagne ? Dans quel cadre avez-vous débuté/appris ?	
	Etiez-vous déjà monté en refuge ?	
	Si oui, à quelle fréquence montez-vous en refuge pour y passer une nuit? A quelle fréquence montez-vous en refuge à la journée ?	
Imaginaire	Quand on vous dit refuge de montagne à quoi pensez-vous ?	
	Qu'attendez-vous dans un refuge et au contraire qu'est ce que vous n'attendez pas ?	
	Pour vous, qu'est-ce que l'esprit refuge ?	
	Comment qualifieriez-vous les usagers typiques du refuge ? Pensez-vous en faire partie ?	

	Pour vous quelle est la place du gardien (rôle, interaction avec les usagers, responsabilités...) ?	
	Est-ce qu'il joue un rôle important dans votre expérience refuge ?	
Appropriation - Apprentissage	Apprentissage et socialisation	
	Est-ce que vous avez préparé votre montée ? Si oui comment (prise d'info, matériel perso/loué, contenu sac, cartographie, conseils) ?	
	Parcours amont	
	Comment avez-vous entendu parler de ce refuge ?	
	Avez-vous réservé avant de monter (pour les touristes) ? si oui comment ?	
	La première expérience en refuge (ou la plus marquante) était-elle faite de manière accompagnée (associations, sorties scolaires), encadrée (guides, AEM), (Avec des personnes expérimentées ou pas, famille, amis, seul...) ?	
	Selon vous y a-t-il des codes du refuge ? Quels sont-ils ?	
	Attachement affectif – Familiarité	
	Avez-vous un refuge préféré? Si oui pourquoi l'est-il ?	
	Quelle serait votre pire expérience refuge ?	
	De manière générale, vous sentez-vous à l'aise en refuge ? Si oui, pourquoi ? Si non, avez-vous des tactiques qui vous permettraient de vous sentir plus à votre place (préciser lesquelles) ?	
Déconnexion	Que ressentez-vous quand vous êtes ici ?	Vous sentez-vous à l'aise ? Dans quel état vous sentez-vous ?
	Avez-vous pensé à votre quotidien/ travail depuis que vous êtes au refuge ?	
	Vous sentez vous déconnecté ? Qu'entendez-vous par déconnecté ?	
	Est-ce que vous avez l'impression de vivre à un rythme différent ?	
	Comment le vivez-vous ? Est-ce plaisant, déplaisant ?	

Transformation	Avez-vous interagit avec le gardien ? Si oui dans quel contexte et sur quel sujet ?	Préciser le type d'échange (personnel, individuel, formel ou non ...)
	Est-ce qu'il joue un rôle important dans votre expérience refuge ?	
	Est-ce que vous vous sentez dans un état différent de votre quotidien ? Pouvez-vous le décrire ?	
	Est-ce que vous avez l'impression d'être transformés physiquement depuis que vous êtes ici?	
	Est-ce que depuis que vous êtes en refuge vous avez l'impression de réfléchir/ de penser différemment ? Pouvez-vous développer ?	
On a parlé de beaucoup de choses et je vous en remercie. Au final pouvez-vous me dire qu'êtes-vous venu chercher en venant ici ? Qu'est ce que ce séjour à de différent par rapport à d'autres vacances/séjours ? APPROFONDIR		
Typologie de l'utilisateur	Décrire le contexte de vacances/séjour (durée, lieu de résidence, en couple/famille/amis...)	
	Objectif de leur montée en refuge ?	
	Tranche d'âge	
	Provenance géographique	
	Que faites-vous /qu'avez-vous fait professionnellement ?	
	Type de groupe	
	Type d'encadrement/accompagnement	
Accepteriez-vous que l'on vous recontacte dans quinze jours pour vous poser 3 questions supplémentaires ? – PRISE DES COORDONNEES –		
Questions recontacte	Quels sont pour vous les éléments forts/intense de votre expérience refuge ?	
	Est-ce que cette expérience en refuge a été marquante, pourquoi ?	
	Si vous aviez une baguette magique, que changeriez vous dans cette expérience ?	

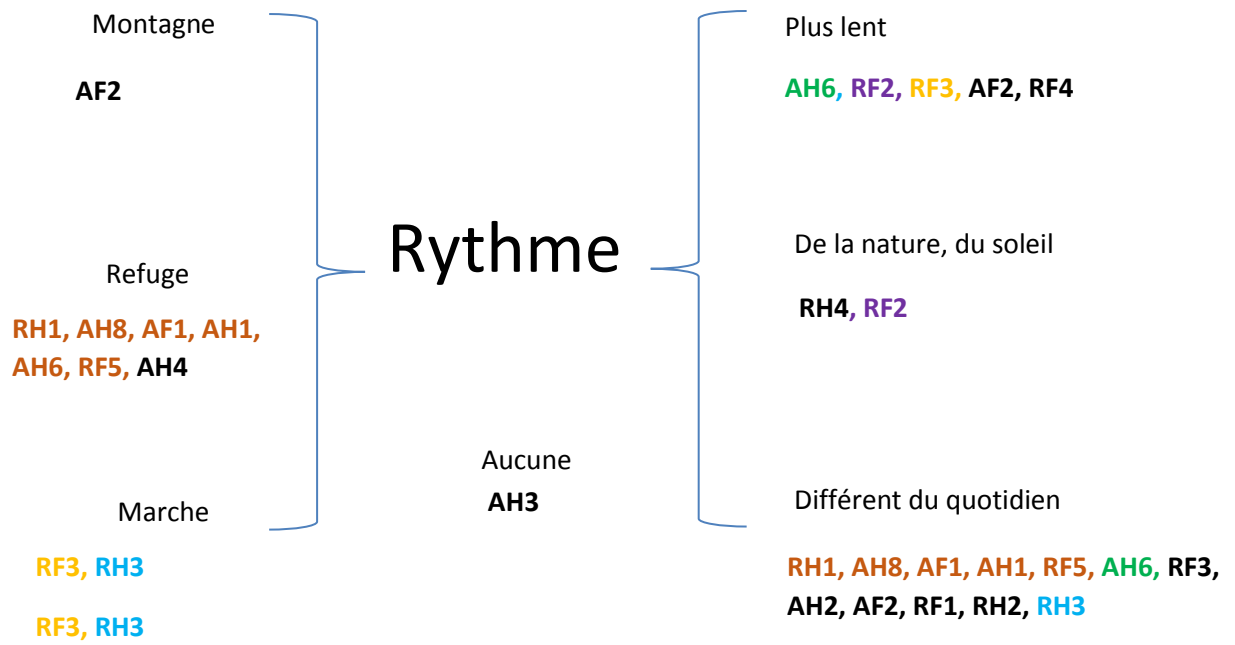
Annexe 2 - Grille de codage utilisé à l'été 2018

Grille de codage Expérience Refuge		
<u>Météo :</u>	<u>Prénom :</u>	
<u>Date :</u>	<u>Lieu :</u>	
<u>Heure :</u>	<u>Caractéristiques (typo.clients) :</u>	
Concept/Thème	Questions	
Type de séjour	Journée ou nuitée au refuge ?	
	Nombre de nuitées dans ce refuge ?	
	Nuitées dans les refuges ?	
	Motivation pour nuitée en refuge ?	
Profil personne	Sport hiver :	
	Sport été :	
	Depuis quand fréquentez-vous la montagne ?	
	Dans quel cadre avez-vous débuté/appris ?	
	Etiez-vous déjà monté en refuge ?	
	Fréquence à la journée ?	
	Fréquence pour une nuit ?	
Typologie de l'utilisateur	Contexte du séjour	
	Objectif de la montée en refuge ?	
	Tranche d'âge	
	Provenance géographique	
	Profession(s)	
	Type de groupe	
	Type d'encadrement/accompagnement	
Imaginaire	Refuge de montagne : image symbolique	

	Refuge de montagne : image réelle	
	Attentes refuge	
	Qu'est ce que vous n'attendez pas ?	
	Esprit refuge	
	Usagers typiques du refuge :	
	En fait partie : oui/non	
	Place du gardien	
	<u>Rôle dans l'expérience refuge ?</u>	
	: Fonctionnel	
	: Guidage	
	: Ambiance	
	: Lien local	
Appropriation - Apprentissage	Apprentissage et socialisation	
	Degré de préparation	
	Comment ?	
	Parcours amont	
	Comment avez-vous entendu parler de ce refuge ?	
	Avez-vous réservé avant de monter ? Comment ?	
	Première expérience :	
	Pire expérience :	
	Expérience la plus marquante :	
	<u>Les codes du refuge</u>	
	: Savoir-être	
	: Rythmes du refuge	

	: Côtés pratique	
	Attachement affectif – Familiarité	
	Refuge préféré ?	
	Pourquoi ?	
	A l'aise en refuge ?	
Déconnexion	Que ressentez-vous quand vous êtes ici ?	
	Avez-vous pensé : à votre quotidien	
	: à votre travail	
	: à votre famille	
	: à vos soucis	
	Sensation déconnexion ? Pourquoi ?	
	Définir déconnecté	
	<u>Impression du rythme</u>	
	Bonne sensation :	
	Mauvaise sensation :	
Transformation	Interaction avec le gardien ?	
	Nature de l'interaction :	
	Transformation mentale ?	
	Description :	
	Transformation physique ?	
	Description :	
	Reflexion différente ?	
	Description :	
Motivation	Qu'êtes-vous venu chercher en venant ici ?	
	Différence refuge/autres vacances ?	

Prise de coordonnées		
Questions 15j après	Contexte du séjour	
	Éléments forts	
	Expériences marquantes	
	Baguette magique	



Annexe 4 - Carte de la couverture mobile Orange

“Réseau mobile N°1 en France pour la 8^{ème} fois consécutive selon le rapport ARCEP d'octobre 2018”
<https://reseaux.orange.fr/cartes-de-couverture/mobile-3g-4g>



Le massif des Ecrins

Bivouac au col de la temple <https://www.quentinpaule.design/refuge-de-haute-montagne>

Comment as-tu pensé ton bivouac, quel a été le processus, les étapes ?

D'abord inspiré par ses lectures : Nouveau Luxe d'Yves Michaud et Sylvain Tesson. Auteur qui traite bien de la déconnexion, de la quête de solitude. « Demain, le nouveau luxe sera la solitude, le silence ». Recherches sur ces univers et lectures qui ont alimenté son projet.

Puis réflexion entant que pratiquant : « quand je vais en montagne j'ai envie de me faire plaisir, j'ai envie de me déconnecter »

Justement, pour toi qu'est-ce que la déconnexion ?

« Se réfugier ». L'idée du bivouac est venue comme ça. « Nous dans notre vie trop chargée, on a besoin de se retrouver, retrouver notre corps, revenir à un état minimal, quelque chose d'essentiel ».

« C'est marrant de te dire ça dans le métro (parisien) [...] je suis en pleine connexion d'un point A à un point B justement »

La déconnexion, c'est se déconnecter de quelque chose. En se déconnectant de quelque chose on se reconnecte à autre chose ?

« Oui, pour moi on se reconnecte à soi, à son environnement ». L'environnement tant naturel que social. Ceux qui nous entourent dans le refuge dans le cas de l'Alpenstock. « Le refuge te permet de te reconnecter à eux par la pièce unique, par la proximité ». Une expérience qualifiée « d'ultra-intense [...] il n'y a pas de superflu. Le Refuge c'est de l'humain et peu de choses ».

Proximité et déconnexion ?

« On change d'échelle. La marche est un vrai processus de reconnexion [...] créatif ». La marche est le moment où tu es seul, face à toi-même : reconnexion à soi. Au refuge, on se reconnecte aux autres.

Par rapport à cet univers contraignant : comment as-tu pensé ton refuge, ses services, les personnes qui s'y arrêteront ?

C'est là qu'il y a un parallèle très intéressant à faire entant qu'architecte. « Le refuge c'est un bateau, un espace minimum dans un univers ultra contraignant ». Comment permettre un maximum de service de qualité (sécurité, eau, chaleur, expérience) dans un espace très limité.

Tu parles d'expérience, mais pour toi comment tu vas, entant qu'architecte, penser retranscrire, transposer l'expérience que tu souhaites leur faire vivre, et quelle expérience ?

« L'expérience est relative à l'histoire que tu veux raconter, aux sensations que t'as envie de transmettre. [...] pour moi c'était se sécuriser, se retrouver [...] avec le foyer central que j'ai mis, c'est un élément important pour générer cette expérience. A

Pour faire vivre une expérience, faut une émotion, les services proposés et une histoire à raconter. « Tu te bases sur des notions qui vont te permettre de dessiner ton refuge. Par exemple, la sécurité je l'ai matérialisé par l'élément du refuge qui est dissocié du sol, surélever mais bien protégé ».

En résumé : « Quand tu montes là-haut, c'est pour te déconnecter d'en bas ». Pour lui, l'enjeu des refuges de demain consiste en la capacité d'accueil. Augmenter serait supprimer l'âme et empêcher l'expérience du refuge. « La dimension est importante. Plus tu augmentes la capacité, plus il y a de monde, plus il y a de services, plus c'est difficile de se déconnecter ». C'est s'éloigner du but premier. « A la limite, ce serait intéressant de construire 4/5 Alpenstock cote à côte ». C'est s'inspirer des camps de bases himalayens où il y a pleins de tentes, un espace commun : donc il y a une possibilité de se retrouver entre nous, et avec soi.

Table des figures

Figure 1 Photo typique d'idéal de déconnexion - Into the tribe	13
Figure 2 Boite noire pour ranger les portables avant le voyage. OOR	14
Figure 3 Approche expérientielle éco formatrice de la marche (VERRIER, 2010)	20
Figure 4 Zone Carte du massif des Ecrins et ses refuges à l'été 2018 (PNE). Pauline Muller, 2018	24
Figure 5 Panorama du massif des Ecrins de la barre éponyme à la traversée de la Meije. Vue depuis les Cerces. Pauline Muller, 2018	26
Figure 6 Nuage de mots de l'imaginaire du refuge, NVivo. Pauline Muller, 2019.....	31
Figure 7 Abris, cabanes et autres refuges (FAPE, 2006).....	31
Figure 8 Frugalité : Photos d'archives de refuge (FFCAM), archétype de la frugalité en refuge.....	32
Figure 9 Refuge d'Adèle Planchard, Reflab, 2018	33
Figure 10 Diagramme de fréquence de mots : gardien. Pauline Muller, 2019	34
Figure 11 Caractéristiques de confort selon les types d'usager.ère.s. Pauline Muller, 2019	40
Figure 12 Schéma Christian Verrier, adapté à la déconnexion. Pauline Muller, 2019	41
Figure 13 Le processus de déconnexion dans l'expérience refuge. Pauline Muller, 2019	41
Figure 14 Schéma des relations déconnexion/ reconnexion. Pauline Muller, 2019	49
Figure 15 Diagramme déconnexion, reconnexion, transformation, NVivo. Pauline Muller, 2019.....	50
Figure 16 Schéma de l'intervention du rythme. Pauline Muller, 2019	52
Figure 17 Nuage de mots "déconnexion" NVivo. Pauline Muller, 2019.....	54
Figure 18 Intensités de déconnexion au cours de l'expérience refuge. Pauline Muller, 2019.....	60

Table des tableaux

Tableau 1 Refuges prospectés à l'été 2018.....	24
Tableau 2 Chiffres clés de la méthodologie	27
Tableau 3 Echantillon des entretiens des usager.ère.s	27
Tableau 4 Expériences refuges des alpinistes et randonneurs. Pauline Muller, 2019	36
Tableau 5 Attentes des usager.ère.s en refuge. Pauline Muller, 2019	38
Tableau 6 Les rythmes par rapport au tryptique. Pauline Muller, 2019	51
Tableau 7 Processus, états, actions. Pauline Muller, 2019	57