


 RISE

Journée de nettoyage numérique



Domaine:
L'ère du
numérique



Lieu:
Stockholm,
Suède



Durée:
Atelier d'une demi-
journée



Public cible :
Chercheurs

Mission

Engagez les professionnels à réduire leurs déchets numériques et à utiliser des méthodes créatives et engageantes pour améliorer la santé mentale et l'environnement de travail numérique sur leur lieu de travail.

Activités d'engagement

Cette interaction a été organisée sous forme de séance de travail, avec des chercheurs de RISE et d'autres institutions de recherche locales et des entreprises de recherche autorisées à se joindre à nous pendant l'après-midi, soit pour l'ensemble de l'activité, soit pour une activité : « Désencombrez votre smartphone », « Rangez votre ordinateur portable », « Organisez votre boîte mail », « Auditez vos réseaux sociaux ».

Activités artistiques

Une œuvre vidéo a été créée pour donner le ton et l'ambiance des différentes activités. Elle a été projetée pendant la séance de travail et est désormais disponible en ligne.

IMPACT

Ouverture des yeux

Format innovant

Sensibilisation aux enjeux environnementaux de la transition numérique

Définition d'objectifs et de stratégies réalisables pour réduire l'empreinte numérique

Mise en place d'une routine respectueuse de l'environnement



QUE S'EST-IL PASSÉ?

Le Digital CleanUp Day est une initiative lancée en 2020 par l'ONG Let's Do It! World. Pour rendre ce projet plus engageant et plus percutant, les chercheurs de RISE ont repensé le concept. Au lieu de se concentrer uniquement sur les bénéfices environnementaux abstraits, ils ont intégré les dimensions émotionnelles et physiques du désencombrement, reflétant la satisfaction de ranger un espace physique.

Cette interaction est un moyen puissant de lutter contre le changement climatique en réduisant les émissions de CO2 et en prolongeant la durée de vie des appareils numériques.

Dans la mesure où elle sensibilise à l'empreinte numérique et à l'impact énergétique et climatique des ressources numériques inutilisées pour les organisations axées sur le numérique, elle constitue une situation gagnant-gagnant pour l'environnement et l'utilisation durable des technologies.

ENGAGEMENT DES PARTICIPANTS

La session a débuté par une introduction au concept et à l'objectif de la Journée de nettoyage numérique. Munis de fiches d'instructions détaillant quatre activités stimulantes, les participants se sont lancés sans hésiter ! Ils ont commencé par choisir une activité sur laquelle se concentrer pendant 15 minutes, puis sont passés à une autre, maintenant une énergie intense et un processus dynamique tout au long de la session. Voici les quatre activités percutantes parmi lesquelles ils pouvaient choisir :

- Désencombrez votre smartphone : dites adieu aux applications inutiles ! Les participants ont supprimé les applications inutiles, libérant ainsi de l'espace et rafraîchissant leurs appareils.
- Rangez votre ordinateur portable : du tri des photos et des vidéos à la suppression des doublons et des fichiers inutiles, les participants ont organisé leur ordinateur et amélioré son fonctionnement. Les fichiers importants ont également été archivés pour plus de sécurité !
- Organisez votre boîte mail : Les participants ont remédié à la saturation de leurs boîtes mail en filtrant leurs e-mails, en se désabonnant des listes inutiles et en supprimant les anciens fils de discussion. À la fin, leurs boîtes mail étaient plus propres, plus faciles à gérer et beaucoup moins stressantes.
- Auditez vos réseaux sociaux : prenez le contrôle ! Les participants ont passé en revue leurs comptes sur les réseaux sociaux en supprimant les anciens contenus, en les rendant privés et en nettoyant leurs listes d'abonnés et d'amis. Ils ont également supprimé les comptes inutilisés, garantissant ainsi une présence numérique plus ciblée.

La pièce maîtresse de cette transformation ? Une vidéo spécialement créée pour l'occasion, qui a donné le ton et l'ambiance à l'activité. Elle a guidé les participants vers le bon état d'esprit, transformant le nettoyage numérique non seulement en une simple tâche, mais aussi en une expérience inspirante et réflexive. Résultat : une connexion plus profonde avec l'action et son impact, tant personnel que mondial !

Le format structuré mais flexible a rendu l'expérience de nettoyage amusante, interactive et profondément satisfaisante. Les participants sont repartis plus légers, plus maîtres de leur situation et motivés à poursuivre leur parcours de désencombrement numérique.



Activités artistiques

Ce n'était pas une journée de nettoyage numérique ordinaire, mais une expérience immersive réinventée !

En personnalisant les instructions originales et en les transformant en un événement interactif et engageant, nous avons ajouté une touche artistique pour sublimer l'activité. Au cœur de l'expérience se trouve une vidéo captivante, diffusée tout au long de la séance, donnant le ton et le rythme aux exercices de nettoyage.

La vidéo présente les routines de nettoyage quotidiennes dans un style apaisant et répétitif, faisant ressortir la nature méditative et presque rituelle du rangement. Associée à des sons issus directement des activités, elle crée un rythme qui plonge les participants, les maintient concentrés et engagés. Le nettoyage n'est plus qu'un simple processus, mais un rituel gratifiant, avec la satisfaction d'un espace numérique rafraîchi et désencombré comme résultat final.

L'activité est conçue comme un parcours en quatre parties, guidant les participants à travers les étapes successives du désencombrement de leurs espaces numériques, de leurs appareils personnels à leurs connexions sociales en ligne. À la fin, les participants se sentent libérés, avec plus d'espace mental et de clarté. Les instructions sont rédigées sur un ton ludique et humoristique, associées à des graphismes percutants qui soulignent l'absurdité de nos habitudes d'accumulation numérique et de l'économie de l'attention, tout en abordant les graves impacts environnementaux de nos déchets numériques.

Cette interaction transforme la Journée de nettoyage numérique, une simple tâche, en une activité expérimentale, où les participants peuvent véritablement s'impliquer et s'amuser. Et ce n'est pas tout ! Une version de la vidéo entièrement en ligne a été développée, avec des vidéos et des instructions étape par étape, permettant aux participants de suivre l'activité où qu'ils soient :



[Retrouvez la vidéo sur Vimeo !](#)





Après la Journée de nettoyage numérique, j'ai commencé à réfléchir plus fréquemment à la quantité d'énergie que j'utilise au quotidien et à la manière dont les activités quotidiennes sur mes appareils numériques sont connectées à des écosystèmes plus vastes.

Un participant

Impact de l'interaction

Cet atelier a changé la donne ! Il a ouvert les yeux des participants sur l'impact environnemental souvent négligé des technologies numériques et de l'utilisation des données.

La Suède est en effet un pionnier en matière de développement durable et d'innovation numérique. Forte d'un cadre politique climatique solide, comprenant des objectifs climatiques ambitieux, une législation et un conseil de politique climatique avant-gardiste, la Suède s'engage à relever les défis environnementaux. Cependant, elle est également l'un des pays les plus numérisés au monde, ses citoyens figurant parmi les plus grands utilisateurs d'Internet et le secteur numérique contribuant significativement à son PIB.

Les participants ont compris leur propre rôle dans l'empreinte environnementale du stockage des données, et ont réfléchi à la nécessité d'améliorer leurs pratiques.

Certains chiffres affirment que le streaming représente 3 à 4 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre, soit le même ordre de grandeur que l'avion.

En 2015, la vidéo « Gangnam style » a été visionnée environ 2,5 milliards de fois dans le monde. Cela a entraîné une consommation d'énergie de 400 GWh (soit l'équivalent de la consommation annuelle d'environ 90 000 ménages)

L'atelier a présenté un format inédit et innovant pour la Journée de nettoyage numérique, prêt à être reproduit partout. Et l'élan ne s'arrête pas là : une version en ligne prometteuse est en préparation, permettant à chacun, où qu'il soit, de rejoindre le mouvement à distance.

Cet événement a été rendu vraiment spécial grâce à l'énergie et à l'enthousiasme des participants. Ils sont repartis inspirés et motivés pour s'attaquer de front à leur empreinte numérique, et nombre d'entre eux étaient impatients de poursuivre leur parcours de nettoyage numérique dans les mois à venir. Nous avons également défini ensemble des objectifs réalisables et partagé des stratégies simples mais efficaces pour les aider à gérer plus efficacement leur empreinte numérique. Le résultat ? Un effet d'entraînement positif qui ne fait que commencer !



Vous souhaitez reproduire cette expérience marquante ? RISE a identifié quelques ingrédients clés pour garantir le succès :

- **Un espace idéal est essentiel** : choisissez une salle offrant un son et un affichage optimaux. Idéalement, elle devrait être obscurcie pour la projection et équipée de sièges confortables pour maintenir l'intérêt des participants.
- **Le soutien fait toute la différence** : fournir des instructions imprimées et avoir des animateurs sur place pour guider et aider les participants crée une expérience fluide et agréable pour tous.
- **Horaires flexibles pour tous les emplois du temps** : La durée de l'événement peut être adaptée à vos besoins. Vous pouvez la raccourcir en vous concentrant sur quelques activités seulement ou la prolonger pour un format plus détendu où les participants peuvent entrer et sortir à leur convenance.



Ressources

En fournissant le lieu, l'équipement de projection et même l'accès à un artiste interne sans frais supplémentaires, les chercheurs de RISE ont pu organiser cette interaction à faible coût. L'un des points forts a été la collaboration avec l'artiste interne, qui a investi 20 heures dans la création de supports attrayants et visuellement percutants qui ont rehaussé l'expérience dans son ensemble.



Contact pour plus d'informations :
magnus.eriksson@ri.se