

Optimiser qui l'on est et ce qui nous entoure par le son : une ethnographie de l'écoute sur YouTube en étudiant.

Mémoire de master en sciences sociales - Pilier anthropologie

Elie Baumann

Directeur(-trice) du mémoire : Prof. Alice Aterianus-Owanga
Membre du jury : M. Philip Balsiger

16 septembre 2026

Elie Baumann
Rue du Crosex 4, 1867 Ollon
+41 76 428 82 18
elie.baumann@protonmail.ch

Résumé

Un certain nombre d'étudiant.x.e.s mobilisent de la musique ou des bruits de fonds lors de leurs sessions de travail. Par exemple, sur YouTube, iels y écoutent la Lofi Girl, des musiques de jeux-vidéo, ou encore des bruits blancs. Au-delà d'être un simple outil pour aider à la concentration, utiliser de la musique en travaillant révèle de nombreuses pratiques réflexives et créatives pour faire, être et ressentir.

Ce mémoire analyse comment les étudiant.x.e.s régulent leurs individualités, leurs affects et leur rapport aux autres par le son tout en travaillant. Inspiré de l'anthropologie des affects, de l'écoute et des *sound studies*, le terrain mené s'appuie sur sept entretiens et des observations en ligne.

L'analyse expose comment l'écoute peut s'inscrire dans une expérience d'optimisation de soi. D'une part, le son et les écouteurs inscrivent leur pratique d'écoute dans des formes de biopouvoir et de néolibéralisation de soi. D'une autre, les étudiant.x.e.s bricolent et négocient aussi avec ces injonctions à l'optimisation de manière créative. L'écoute de musique les aident par exemple à donner un nouveau sens à ce qui les entoure, en esthétisant leur quotidien de travail, ou en projetant leur individualité dans des ailleurs virtualisés. Ce mémoire permet ainsi de visualiser comment l'écoute est au cœur de tentatives d'adoptions et de mises à distances plus ou moins réussies de formes de contrôle sur soi.

Abstract

A certain number of students use music or background sounds whilst studying. For example, on YouTube, they listen to Lofi Girl, video game soundtracks or white noise. Beyond simply being a tool to aid concentration, using music whilst working reveals numerous reflective and creative practices for doing, being and feeling.

This master thesis analyses how students regulate their individuality, their emotions and their relationships with others through sound whilst working. Drawing on the anthropology of affects, listening and sound studies, the fieldwork is based on seven interviews and online observations.

The analysis demonstrates how listening can form part of an experience of self-optimisation. On the one hand, sound and headphones situate their listening practices within forms of biopower and the neoliberalisation of the self. On the other hand, students use forms of "bricolage" and negotiate these demands for optimisation. Listening to music, for example, helps them to give new meaning to their surroundings, by aestheticising their daily working lives, or by projecting their individuality into virtualised otherworlds. This thesis thus highlights how listening lies at the heart of attempts to adopt or distance themselves—with varying degrees of success—from forms of self-control.

Pour mes sœurs.

Parties et blessées encore en trop grand nombre cette dernière année, et dont le temps passé dans ce mémoire ne m'a pas encore permis de faire couler assez de larmes en leurs noms.

Remerciements

A Tony,

Pour l'amour, la force et la douceur, inestimable tous les jours. Tes relectures et toutes les discussions partagées autour de ce texte ont vraiment été centrales. *bear 4 whale...*

A Alice Aterianus-Owanga

Pour la direction et le suivi bienveillant.

A Philip Balsiger,

Pour l'expertise et ses cours centraux pour l'écriture de ce travail.

A Cindy,

Pour l'accompagnement en immersion qui m'a permis de tenir la canicule et la rédaction.

A toutes les personnes qui ont pris de leur temps pour un entretien.

A Nora,

Pour la finesse de ses commentaires.

A Gia et Diego

Pour le soutien et le temps passé à relire.

A mes parents,

Pour leur amour, leur soutien émotionnel et matériel depuis toujours.

Écriture inclusive

En étant convaincue que le langage doit être approprié au quotidien, afin de le rendre malléable en fonction des changements sociaux, j'ai décidé de ne pas utiliser la forme du masculin générique. J'ai aussi suivi l'invitation de l'Université de Neuchâtel à mobiliser ce type d'écriture dans les travaux rédactionnels. Pour cela, j'ai accordé les noms, verbes et adjectifs sous cette forme : « les étudiant.x.e.s sont ennuyé.x.e.s ». Le choix de mettre le « x » au milieu, permet de souligner la fluidité et, les passages qui peuvent être expérimenté, entre la masculinité et la féminité. Lorsque je parle d'un groupe mixte dont le genre n'est pas connu, j'utilise le pronom « iels » à la place du « ils ». Pour un groupe de personnes indéfini au singulier je mobilise « iel » à la place de « il », et « lae lecteur.x.ice » à la place de « le ou la lecteur.x.ice ». J'ai aussi mobilisé des contractions de ce type : « elleux » à la place de « eux et elles ». Enfin, je mobilise les trois pronoms « il, elle, iel » en fonction de la manière dont les personnes m'ont communiqué que je m'adresse à elles dans ce travail.

Tables des matières

INTRODUCTION	15
MISE EN CONTEXTE	15
BRÈVE PRÉSENTATION DU TERRAIN	17
PROBLÉMATIQUE	19
ANCRAGE THÉORIQUE :.....	21
1. DES OREILLES SITUÉES QUI GUIDENT L'ACTION ET L'EXPÉRIENCE DU MONDE	21
2. ÊTRE AFFECTÉ PAR LE SON	24
3. LE « SOI », UN CONCEPT À DÉFINIR	27
CONTEXTE DU TERRAIN	33
1. UNE HISTOIRE DES LIENS ENTRE MUSIQUE ET TRAVAIL : MUZAK ET NEO-MUZAK	33
2. APPROPRIATION DES PLAYLISTS <i>CHILL</i> PAR LES PLATEFORMES	34
3. LOFI GIRL : UNE PRODUCTION GENRÉE ET RACIALISÉE DE L'ASIE DE L'EST ?	37
MÉTHODOLOGIE	41
1. ANCRAGE EPISTEMOLOGIQUE CONSTRUCTIVISTE	41
2. APPROCHE DE RECHERCHE : INTERACTIONNISME SYMBOLIQUE, ETHNOMETHODOLOGIE ET APPROCHE DU QUOTIDIEN	41
3. RECOLTE DES DONNEES.....	43
a. <i>Approches et sélection des personnes interviewées</i>	44
a. <i>Présentation des enquêté.x.e.s.</i>	45
b. <i>Usage des catégories de styles musicaux durant les entretiens</i>	46
c. <i>Styles de musique écoutés et analysés</i>	47
d. <i>Technique d'entretien</i>	49
4. OBSERVATIONS EN LIGNE :	52
a. <i>Un terrain en ligne entre connections et déconnections</i>	52
b. <i>Algorithme et agentivité</i>	53
c. <i>Modalités de participations</i>	55
5. ANALYSE DES DONNEES	56
a. <i>Codage théorique</i>	56
b. <i>Mobilisation et analyse des observations</i>	57
c. <i>Analyse de commentaires</i>	58
6. ÉTHIQUE DE RECHERCHE.....	58
7. REFLEXIVITE.....	61
ANALYSE	65
1. LA MUSIQUE COMME TECHNIQUE DE SOI	65

A.	INDUIRE UN MODE DE TRAVAIL ET PRODUIRE DE LA CONCENTRATION	69
B.	MODIFIER SON EXPÉRIENCE DU TEMPS.....	72
2.	RÉGULER SON ENVIRONNEMENT.....	79
A.	SE COUPER DU BRUIT PAR UN AUTRE BRUIT.....	80
B.	SE COUPER DU BRUIT PAR LA MUSIQUE	82
C.	RÉGULER SON ENVIRONNEMENT INDIVIDUEL	84
D.	MODULER LA CONNEXION AUX AUTRES EN LIGNE.....	87
	<i>Conscientiser la présence de l'autre en ligne</i>	87
	<i>Se créer un environnement à soi en ligne</i>	89
E.	RÉGULER SON ENVIRONNEMENT POUR OPTIMISER SON INDIVIDUALITÉ	90
3.	ESTHÉTISATION DE SOI ET DE SON ENVIRONNEMENT	93
A.	UNE AMBIANCE DE TRAVAIL STYLISÉE EN FONCTION DE SA SUBJECTIVITÉ	93
B.	L'ESTHÉTISATION DE LA VIE DE TOUS LES JOURS	97
C.	« SELF-MO(O)DIFICATION ».....	100
4.	EXO-EXPERIENCES ET FICTIONNALISATIONS	105
	S'INCARNER AILLEURS PAR LE SON.....	105
6.	UNE ZONE GRISE DE L'OPTIMISATION DE SOI	111
	CONCLUSION	115
	BIBLIOGRAPHIE.....	119
	ANNEXES	129
	IMAGE.....	129
	NOTICE SUR L'UTILISATION DE L'IA.....	130
	DECLARATION SUR L'HONNEUR.....	131

Introduction

Mise en contexte

Assise à la bibliothèque je regarde les autres étudiant.x.e.s travailler autour de moi. Sur leur chaise, iels ont les yeux fixés sur leur écran, leur corps ne bouge pas, iels ne parlent que rarement. Certain.x.e.s ont un casque audio, ou des écouteurs dans leurs oreilles. Cette posture combinée à cet objet sur leur tête suscite chez moi plusieurs impressions. D’abord, le sentiment qu’iels sont dans une forme de passivité par leur immobilité. Puis, leurs écouteurs matérialisent une sorte de frontière entre eux et moi : à mes yeux cet objet est un signe qu’iels ne souhaitent pas être dérangé.x.e.s. De plus, rentrer en interaction me demanderait plus d’efforts qu’une simple parole : je devrais certainement me lever, me rapprocher et signifier par ma posture ou un signe de la main que je souhaite leur parler. Enfin, leurs yeux plongés sur leur écran me donnent le sentiment qu’iels sont concentré.x.e, mais surtout, que la présence des autres étudiant.x.e.s autour paraît comme effacée. Seul ce qui défile devant leurs yeux semble compter. L’ensemble de ces éléments produisent chez moi quelque chose de l’ordre de la fixité : tout semble figé, leurs actions ne sont pas visibles et leurs seuls mouvements se réduisent à leurs mains bougeant sur le clavier d’ordinateur.

Ce tableau ethnographique que je viens de décrire a quelque chose presque de l’ordre du stéréotype par sa manière dont il représente des humain.x.e.s comme automatisé.x.e.s au travail. Mais, cette mise en scène de la réalité est instrumentale, dans le sens où elle me permet d’introduire mon analyse ethnographique en montrant comment mes données viennent parasiter, et en même temps appuyer certains éléments de ce premier récit.

En effet, en ayant mené un terrain sur la manière dont les étudiant.x.e.s mobilisaient de la musique sur YouTube en révisant, j’ai pu observer des postures créatives, actives, faites de modes de jeux et de réinvention de son rapport au travail. Par exemple, l’ambiance froide de certains espaces, comme la bibliothèque, peuvent trouver un nouveau sens par la musique. Certain.x.e.s, vont par exemple consommer des musiques dont le style est qualifié, par leurs titres et par les étudiant.x.e.s, comme de la « [Dark Academia](#) ». Selon mes observations, les sonorités de ces musiques sont souvent plusieurs heures d’un piano sur des aires de musique classique. La vignette visuelle¹ sur YouTube représente souvent un ou une étudiant.x.e.s

¹ Cette désignation fait référence aux images ou vidéos accompagnant les playlists sur YouTube. Lors de mon terrain, ces derniers étaient le plus souvent sous la forme d’une image fixe ou d’une boucle vidéo (*gif*).

seul.x.e.s, dessiné.x.e à la peinture à huile, dans une bibliothèque en bois dont les livres montent sur plusieurs mètres de hauteur. L'ambiance musicale et visuelle y est sombre. Parfois le titre de la playlist visuelle² est même explicite sur le fait que cette musique est idéale pour les révisions de nuit. Léa, une étudiante que j'ai interviewée me raconte particulièrement apprécier ce type de musique car cela lui donne « une motivation de départ rattaché à l'univers Oxford ». Elle et d'autres étudiant.x.e.s me relatent aussi que l'« effet nuit » (Lucien) de certaines de ces playlists permet aussi de « romantiser » (Léa ; Jade) leur rapport à l'automne et aux révisions du mois de janvier. Plus précisément, en s'appropriant l'univers de la playlist comme étant de l'ordre du « cosy » (Léa ; Jade) ou du « paisible », les étudiant.x.e.s tentent de resignifier sous ces mêmes affects leur rapport au travail étudiant. Ainsi, ce bref exemple introductif permet de saisir comment écouter de la musique sur YouTube est un outil pour se mettre au travail tout en se créant de façon créative un environnement esthétique (Bull, 2014; Karakayali & Alpertan, 2021). On est donc bien loin de la forme de passivité radicale que je décrivais en début de ce texte.

L'expérience de l'écoute en étudiant est aussi souvent rattachée à l'expériences d'autres supports esthétiques en dehors du son. Comme je viens de l'exposer, les vignettes visuelles occupent une place centrales pour faire sens esthétiquement de leur expérience de travail. Il arrive souvent que l'attrait pour ces visuels et la musique qui les accompagnent se soit construit à travers le passé : en regardant des films, en jouant aux jeux-vidéos ou dans la littérature. C'est notamment le cas de mes enquêté.x.e.s qui m'ont raconté écouter beaucoup de musique de jeux-vidéos (OST) en travaillant. Comme iels me l'ont rapporté, le format des playlists visuelles sur YouTube leur permet de revivre extrêmement rapidement les affects qui les avaient accompagnés en jouant. En consommant ce type de contenu en travaillant, iels peuvent ainsi revivre certains affects du jeu en même temps. Cette expérience prend aussi parfois d'autres ampleurs lorsque les étudiant.x.e.s donnent un sens nouveau à leur session de travail, comme s'il s'agissait d'une quête dans un jeux-vidéo activée par l'écoute de la musique du jeu.

Cependant, mes données montrent aussi qu'écouter de la musique en étudiant est au service de modalité de production de soi enclines à la productivité. Par exemple, certaines technologies d'écoutes, comme les écouteurs équipés de fonction anti-bruit permettent de réguler le rapport

² La « playlist visuelle » est le terme que je vais adopter durant l'ensemble de ce travail pour décrire le type de musique consommée en travaillant sur YouTube. Il décrit la façon dont une playlist est publiée sur la plateforme, tout en étant accompagnée d'une vignette visuelle animée. Le résultat prend ainsi la forme d'une vidéo de plusieurs heures.

que les étudiant.x.e.s construisent à leur environnement. Leur subjectivité³ est en quelque sorte protégée et gardée intacte d'éléments extérieurs nocifs à leur travail. Mon analyse va ainsi questionner comment ces technologies spécifiques de régulation de bruit s'articulent aussi à des modes de productions d'individualisation, d'auto-management et néolibéraux de son identité (Hagood, 2019).

Brève présentation du terrain

Ce bref panorama de quelques éléments rencontrés sur mon terrain se base sur une enquête, ethnographique et qualitative, menée auprès de sept étudiant.x.e.s. Mais aussi, à partir d'observations en ligne. Ces rencontres sur mon terrain m'ont fait naviguer à travers différents espaces sonores et visuels sur YouTube (cf. chapitre de méthode expliquant la réduction de mon terrain sur cette seule plateforme). Je vais maintenant brièvement les présenter à titre introductif.

Parmi ceux-ci, on trouve par exemple des playlists visuelles comme la [Lofi Girl](#), consommée par quelques une.x.s de mes enquêté.x.e.s. Il s'agit d'une vidéo diffusant du Lofi Hip Hop, un genre surtout défini par mes interviewé.x.e.s sous le prisme du « mood chill » qu'il génère chez elleux. À ce titre, la partie consacrée plus bas à la définition du processus d'écoute permettra de préciser davantage ces deux termes émiques. La Lofi Girl a souvent été décrite sur mon terrain comme l'emblème de ce qui constitue l'écoute de musique en travaillant sur YouTube, notamment par le « mood chill », presque caricatural qu'elle incarne. Comme je l'ai déjà dit, l'écoute de musique de jeux-vidéos était assez centrale aussi dans le type de musique écoutée. Parmi ces OST, j'ai pu observer une récurrence de consommation d'une esthétique entre « fantasy »⁴ et style de jeu « rétro »⁵. L'analyse va notamment montrer comment ces esthétiques particulières facilitent certains modes immersifs au sein mondes virtuels par l'écoute. Enfin, j'ai aussi interviewé une personne écoutant des « bruits blancs ». Ce dernier est

³ Subjectivité: « la condition d'être en tant que personne et le processus par lequel nous devenons une personne ; qui est, comment nous sommes constitué.x.e.s en tant que sujets culturels et comment nous expérimentons qui nous sommes » (Barker & A. Jane, 2016, p. 260). Une des trois parties présentant les axes d'analyse revient bien sur la définition du « soi » et de ces modes d'adaptations quotidiens.

⁴ Le terme « fantasy » (ou « fantaisie » en français) peut être décrit de cette façon selon sa page [Wikipédia](#) : « un genre artistique et littéraire qui représente des phénomènes surnaturels imaginaires, généralement associés au mythe et souvent figurés par l'intervention ou l'emploi de la magie et de l'anachronisme [...]. Dans la fantasy, comme dans le merveilleux, le surnaturel est généralement accepté ou même exploité pour définir les règles d'un monde imaginaire et ne suscite pas nécessairement le doute ou la peur. Cette posture distingue la fantasy du fantastique, où le surnaturel perturbe les règles du monde habituel ».

⁵ Le « rétro gaming » est souvent marqué par la consommation d'esthétiques faisant références aux graphiques visuels des premières consoles de jeux comme la *game boy*.

décrit, par cet enquêté, comme des sonorités très « neutres » et permettant d'effacement contrer l'ensemble du spectre de fréquence produits par des bruits externes à l'auditeur.x.ice. Selon ma propre perception de cette sonorité, je dirais qu'elle se rapproche du bruit que l'on peut entendre lorsque des fréquences radio ne captent aucune fréquence, comme dans un tunnel sur l'autoroute.

Un point commun entre ces différentes sonorités et modes esthétiques consommés par les étudiant.x.e.s, est la façon dont ils sont diffusés sur YouTube. Parfois, il s'agit de musique en « streaming live » ce qui signifie que la diffusion ne se termine jamais. Cela fonctionne aussi un peu sur le même principe qu'une radio, hormis que sur YouTube la part interactive entre auditeur.x.ice.s est beaucoup plus importante par la présence d'un canal de discussion accompagnant le « stream ». Un autre mode de diffusion est ce que j'appelle des « playlists visuelles ». Il s'agit alors d'une publication, par des utilisateur.x.ice.s, compilant une sélection de musique sur plusieurs heures. Ceci, un peu de la même façon que les autres playlists sur les plateformes d'écoute. Mais, sur YouTube, une vignette visuelle sous la forme d'une image ou d'une boucle vidéo accompagne la diffusion sonore. Enfin, autant le « streaming live » que la playlist visuelle sont publiés par des « chaînes YouTube » que chaque utilisateur.x.ice peut facilement créer via une adresse électronique. Les personnes créant ces playlists visuelles se situent ainsi entre amateur.x.ice.s, jusqu'à des salarié.x.e.s au service des chaînes comme la Lofi Girl⁶.

Enfin, en ce qui concerne mes observations, j'ai premièrement analysé les commentaires sous des playlists visuelles qui diffusaient les mêmes registres esthétiques que mes enquêté.x.e.s consommaient. Deuxièmement, j'ai mobilisé l'algorithme de recommandation YouTube comme une forme d'agent (cf. chapitre méthode) sur mon terrain me faisant naviguer entre des registres musicaux, et m'apportant ainsi des points de vue uniques sur les modes de consommation en ligne.

⁶ Mes observations en 2025 sur l'ancien site internet Lofigirl.com décrivaient la présence de plusieurs offres d'emploi pour la promotion et la marchandisation de la chaîne.

Problématique

À la lumière de cette brève introduction, j'ai déjà pu débiter certaines interrogations sur les manières dont la musique pouvait activer certaines émotions en travaillant, comme de la paisibilité ou encore, transformer l'expérience esthétique de l'environnement qui entoure les étudiant.x.e.s. Plus loin, je vais aussi tenter de comprendre si ces dernières pratiques s'intègrent ou non dans des modes de régulation de soi propre au néolibéralisme. Pour cela, je vais mobiliser, durant mon analyse le concept d'optimisation de soi (Dalgarrondo & Fournier, 2019). Ce dernier décrit comment les individus adoptent une injonction normative à maximiser l'usage de soi. Et ce, afin d'obtenir dans un même mouvement plus de performance et de bien-être. Atteindre ces objectifs-là se feraient à travers un ensemble d'activités quotidiennes d'auto-surveillance et d'auto-contrôle. Ce concept est d'autant plus intéressant car il porte aussi en son cœur une forme réflexive : les individus peuvent aussi s'approprier cette injonction afin d'explorer de manière créative d'autres possibles. L'écoute, le son et ses supports technologiques vont ainsi prendre une place dans l'analyse en tant qu'outils réflexifs mobilisés par les étudiants.x.e.s pour bricoler avec les normes de l'optimisation de soi.

En ce sens, la question de recherche peut se poser de cette façon : comment les étudiant.x.e.s, par l'écoute, régulent à la fois leur subjectivité, leurs affects, l'expérience de leur lieu d'étude et leur rapport aux autres ? Comment ces processus s'intègrent-ils à des modalités de contrôle et de pouvoir comme l'optimisation de soi ou le néolibéralisme ? Enfin, de quelles manières leurs pratiques d'écoutes peuvent s'inscrire dans des modes de négociations et de bricolages avec ces injonctions normatives au travail ?

Pour répondre à ces questions, mon mémoire va se découper en différentes parties. La première décrira les approches mobilisées dans l'analyse, notamment en introduisant certains concepts clés. Elle me permettra notamment de poser en trois parties les fondements de ce que constitue les affects, l'écoute, le son, la subjectivité, l'optimisation et la néolibéralisation de soi. Ce chapitre se terminera par une contextualisation historique et des recherches autour de mon champs d'études. En deuxième partie, je développerais ma méthodologie en justifiant le choix de mon terrain, ma posture de recherche et les concepts méthodologiques que j'y ai affilié. Je développerai mon analyse en troisième partie autour de cinq axes : à savoir la musique comme technique de soi, les modes de régulation, puis d'esthétisation de son environnement. Je continuerai par montrer comment certain.x.e.s étudiant.x.e.s traversent des modes exo-expérientiels (Berliner, 2022) par l'écoute de musique de jeux-vidéo. Le dernier axe d'analyse interrogera comment l'ensemble de ces processus s'intègre de façon plus ou moins réussie dans

les modalités de l'optimisation de soi. Je conclurai dans un dernier chapitre par une synthèse de l'ensemble de mon travail et la proposition de pistes analytiques à développer.

Ancrage théorique :

1. Des oreilles situées qui guident l'action et l'expérience du monde

L'écoute de musique et de sons constitue la posture centrale que j'étudie au fil de mon analyse. En effet, il serait illusoire de comprendre comment les étudiant.x.e.s écoutent de la musique sans préalablement définir certains enjeux derrière ce processus. Ainsi, l'écoute loin d'être une seule capacité physiologique, regroupe une variété de modes d'action de façons d'être au monde. (DeNora, 2000; Hennion, 2010). L'écoute est aussi une construction culturelle et sociale qui évolue dans le temps. Autrement-dit « les oreilles ont une histoire » (Szendy, 2001). Ainsi pour mieux saisir les enjeux qui entourent sa définition, il me semble essentiel de décrire différentes approches mobilisées au sein de l'anthropologie de l'écoute.

Les premières approches en sciences sociales autour de l'écoute ont été produites durant les années 1960-1970 par des sociologues de l'École de Francfort comme Théodow W. Adorno. Ce dernier dresse par exemple une typologie des auditeur.x.ice.s de musique par des postures qu'il juge adéquates jusqu'à d'autre qu'il définit comme aliénantes au capitalisme (Adorno, 1968/2009). Cette classification hiérarchique pose à son sommet « l'écoute structurelle » comme étant une écoute qui serait « en somme inscrite dans l'œuvre et comme prescrite par elle » (Lauxerois, 2003, p. 234). Dans la suite de cette typologie, s'en suit notamment le consommateur de culture, l'auditeur émotionnel jusqu'à l'indifférent de la musique. Bien que cette première analyse ait le mérite d'avoir interrogé comment l'écoute s'inscrivait au sein de modes de production et de consommation du capitalisme, elle reste cependant très limitée par son caractère normatif et très méprisant envers les cultures populaires.

Par la suite, la question de l'écoute en sciences sociales s'institutionnalise véritablement autour des années 1990. D'abord, les travaux du musicologue Peter Szendy (Szendy, 2001) permettent de situer historiquement la notion d'écoute. Il ruine notamment le concept d'« écoute structurelle » d'Adorno en montrant comment la notion d'œuvre ne s'est stabilisée historiquement qu'au milieu de 19^{ème} siècle, « donnant naissance à quelque chose qui a un début, une fin, une structure » (Wuillème, 2002, p. 2).

D'autres travaux émergent aussi durant la même période sur les modes de réceptions et d'appropriations de la musique à travers l'écoute (Buch, 1999 ; Hennion, 1993). Ils interrogent notamment comment l'écoute aujourd'hui se perçoit par la manière dont elle est médiée

techniquement. C'est à travers ce dernier héritage que j'ai construit mes approches de l'écoute dans mon mémoire, et que je vais maintenant décrire.

Je m'appuie d'abord sur les travaux des sociologues et ethnomusicologues Antoine Hennion (2010) et Tia DeNora (DeNora, 2000). Le premier a notamment montré comment l'écoute amateur.x.ice était une porte privilégiée afin de visibiliser la variété d'écoutes : « les oreilles des amateurs sont actives, créatives » (Hennion, 2010, p.19). Il se pose notamment en opposition à la sociologie du goût (Bourdieu, 1979) qu'il décrit comme trop réductrice par sa capacité à ne situer l'écoute qu'au sein de cadre de goût rattachés à des déterminations sociales. À l'inverse, il défend le goût comme affirmation de qui l'on est et comme réponse à des situations sociales. En ce sens, il faut analyser l'écoute en acte « avec ses trucs et ses bricolages » (Hennion, 2010, p. 20), ce qu'on fait d'elle et ce qu'elle nous fait faire.

Puis, Tia deNora (DeNora, 2000) décrit aussi comment l'écoute est traversée par une part très réflexive par ses auditeur.x.ice.s pour guider leurs actions et la construction de leur identité. Par exemple, à travers une ethnographie de la diffusion de musique dans les magasins de vêtements, elle analyse comment la musique guide les comportements des consommateur.x.ice.s. Mais, au lieu de décrire que l'action des individus est produite de manière inconsciente par une soi-disant qualité intrinsèque de la musique, Tia DeNora montre que la façon dont la musique guide les consommateur.x.ice.s réside dans la réception et l'appropriation qui en est faite par les client.x.e.s. En effet, la musique donne des formes d'indices esthétiques que les client.x.e.s s'approprient ou rejettent de façons semi-conscientes pour décider des actions de consommation à adopter. Par exemple, selon la manière dont la musique est perçue, elle peut signifier aux clients.x.e.s comment bouger. Mais aussi, comment imaginer la construction de leur identité dans ce contexte. Ou alors comment chercher des habits. En revanche, si le volume de la musique est trop élevé ou rentre en contradiction avec les valeurs esthétiques des client.x.e.s, ils peuvent décider d'en faire abstraction ou de quitter le magasin. Ainsi, la manière dont la musique forge et contrôle l'action est le résultat d'un processus réflexif et agentif dans lequel les personnes associent une esthétique à des modes d'agentivité à adopter (DeNora, 2000).

Ces deux approches ont bâti le regard analytique que j'ai construit sur mon terrain. L'écoute n'est pas un simple stimulus produit sur les individus, mais plutôt un processus d'appropriation sur lequel les individus sont réflexif.x.ve.s. Autrement-dit, et comme je vais aussi continuer à le développer plus bas, le son produit des affects sur les individus dont leurs significations, mais aussi leur propension à guider l'action et leur subjectivité, sont le résultat d'une appropriation des caractéristiques esthétiques et affectives de la musique. Dans le cadre de mon terrain, cela

me permet, par exemple, de dépasser des énoncés simples comme « la musique produit de la concentration ». Mais plutôt, de comprendre de quelles façons les individus veulent atteindre des états de concentration par la musique. Puis, comment l'écoute est alors construite de façon créative et réflexive comme une ressource pour tenter d'atteindre certains modes de subjectivités. Par exemple, sélectionner des musiques adaptées pour atteindre certains états subjectifs demande des capacités qui ont été développées au fil des expériences d'écoutes. Un extrait d'une.x de mes enquêté.x.e.s permet de bien introduire cela :

« T'as besoin d'écouter la même musique en boucle : ok, t'as la version une heure. T'as besoin d'écouter un truc qui va te... T'as l'impression de combattre un boss, mais de manière quand même un peu chill: t'as Under Lilies. T'as l'impression de combattre un boss en mode... Défier les dieux du Panthéon : ouais, ouais. Bah là, t'as... Hadès. T'as besoin d'un truc plus cosy, mais... Qui t'aide quand même à te concentrer : bah là, t'as Hollow Knight. T'as besoin de 90 minutes, une musique qui va te... Qui va te maintenir concentrée non-stop : bah, t'as le speed running. »

(Charly, étudiantex en lettres, 24 ans)

Ici, on voit comment Charly décrit de différentes façons des expériences de soi : chill, « cosy » ou se « maintenir concentré ». Pour mieux situer ces catégories, celles-ci ont été classifiées par la plupart de mes enquêté.x.e.s sous les termes parapluies de « mood » ou de « vibe ». N'ayant pas de définition émique de ces termes, d'autres anthropologues (Navarro Flores et al., 2025; Rekret, 2019) les définissent de cette façon ; ils désignent des atmosphères expérientielles aidant les auditeur.x.ice.s à orienter leur travail vers des modes d'activités et états émotionnelles : « vibes seemingly do away with identity (who people are) to instead focus on activity and mood (where and how they listen) » (Navarro Flores et al., 2025, p.99). Comme on le voit plus bas, la définition de l'expérience d'écoute en ces termes est aussi fortement liée aux modes de distribution de musiques sous forme de playlists sur les plateformes (Rekret, 2019).

Une autre modalité essentielle à ne pas minimiser pour comprendre l'expérience de l'écoute concerne son support technique de diffusion. Ce dernier médie l'expérience de l'écoute, mais peut amener aussi à médier l'expérience plus large que l'on se fait de monde. C'est par exemple, le cas de l'Ipod qui fut approché par le chercheur en *sound studies* Michael Bull (2014). L'inscrivant dans une lignée d'autres technologies (walkman, écouteurs), l'Ipod est conceptualisé comme une technologie pouvant modifier l'expérience de l'environnement urbain, de sa relation aux activités, aux autres et à son orientation dans l'espace. Selon lui, cet objet technique est emblématique de la période contemporaine où l'usage des technologies est

mobilisé pour contrôler et manager ses expériences quotidiennes. En effet, le mode de médiation du son par l'Ipod permet de produire un environnement sonore individualisé. Notamment, d'un côté en donnant à ses expériences quotidiennes une bande son, et d'un autre à s'extirper de son rapport aux bruits non-souhaités et se distancer des autres. Ainsi, se mettre dans une forme de bulle sonore privatisée à travers les technologies d'écoute serait représentatif d'une façon d'être au monde au sein d'un contexte urbain en Occident (Bull, 2014).

Ainsi, à travers ces lignes, j'ai résumé la façon dont j'approche l'écoute comme un mode d'action au sein de mon mémoire. J'ai montré qu'elle était avant tout une appropriation permettant aux individus de produire des façons d'expérimenter le monde de façons situées et réflexives. J'ai aussi montré comment les technologies jouaient un rôle important pour médier la réception de l'écoute. Ce qui constitue l'écoute est donc maintenant mieux défini, mais sa source, à savoir le son, manque encore de clarifications conceptuelles. Je vais donc maintenant montrer comment le son en tant que puissance affective a guidé les lignes de mon analyse.

2. Être affecté par le son

Lors de mon terrain, mais aussi à travers les lignes de ce travail, deux catégories reviennent souvent : la musique et le son. La manière dont est créée la distinction entre ces deux catégories relève de pratiques et discours situés construits de manières différentes selon les contextes (Sterne, 2012). En ce sens, il aurait été particulièrement intéressant lors mon terrain de comprendre la manière dont les acteur.x.ice.s faisaient sens et construisaient mutuellement ces catégories. Malheureusement, j'ai été réflexive trop tard sur l'usage de celles-ci dans mon terrain, et mes données ne me permettent pas de bien comprendre leurs distinctions émiques. En revanche, j'ai pu analyser comment tout ce qui avait attiré à des vibrations sonores : de la musique jusqu'au bruit blanc en passant par des sonorités de pluies, produisaient des effets sur les corps de mes enquêté.x.e.s. Puis dans un deuxième temps, ces effets étaient souvent interprétés comme des « moods » ou des « vibes » à adopter. Ainsi, ces premiers impacts sur le corps et produits par le son peuvent notamment être conceptualisés sous le terme d'affect : « Affects are the immediate impacts that other « bodies » (defined broadly as composites of moving or resting material relations) make upon our bodies » (Hagood, 2019, p.5). En ce sens, cette partie va analyser le concept de son à travers les potentialités affectives de celui-ci. Autrement-dit, je vais décrire ce que Mathieu Saladin nomme « le devenir affectif des *sound studies* » (Saladin, 2024, p.74).

Pour commencer, il me semble crucial de définir les éléments centraux propre au champ académique des *sound studies*. Depuis les années 90, ce champ interdisciplinaire en sciences humaines et sociales prends le son comme point de vue d'entrée ou d'arrivée dans son analyse (Sterne, 2012). Il s'est forgé à la suite du regroupement d'acteur.x.ice.s de disciplines variées (histoire, littérature, *cultural studies*, anthropologie), pour faire sens des profonds changements dans la culture à cette époque-là. Pour autant, ce n'est pas la première fois que le son était abordé comme sujet au cœur des sciences sociales, c'est notamment le cas du sociologue W.E.B. Du Bois (1903/1999) qui analysait, au début du 20^{ème} siècle le son, comme unique héritage spirituel des personnes descendantes de l'esclavagisme aux Etats-Unis⁷. Mais, depuis son regroupement académique au sein d'un même champ : les *sound studies* analysent les discours et pratiques autour du son pour comprendre « ce que le son fait sur le monde et ce que les humain.x.e.s font avec le son » (Sterne, 2012, p. 2). Le son comme objet d'étude central n'y est pas abordé comme une chose unique possédant ses propres qualités. Mais plutôt, comme un phénomène sonore que se construit en relation avec d'autres, que ceux-ci soient de la musique, des voix, de l'écoute, des médias, des performances ou autres portes d'entrée sur le monde sonore. Autrement-dit, la manière dont on définit ce qui est du son ne dérive pas de la qualité vibratoire forgeant ainsi un son. Mais plutôt de la manière dont on définit ses frontières en lien avec d'autres phénomènes sonores. De manière assez proche de ce que je décrivais pour l'écoute plus haut, la manière dont j'aborde le son passe par la façon dont celui-ci est approprié aux seins d'oreilles situées socialement.

Avant d'aller plus loin sur les liens entre son et affect, il me semble essentiel de contextualiser le concept d'affect. Ce dernier a émergé en sciences sociales, à la fois dans l'héritage de l'anthropologie des émotions des années 70 et 90. Mais aussi, par la lecture qu'a fait Deleuze (1983) de philosophes comme Spinoza et Nietzsche (Hagood, 2019; Saladin, 2024). Ainsi, entre les années 2000 et 2010 émerge un tournant de l'anthropologie prenant les affects comme sujet d'étude. À la différence des émotions, alors conceptualisées comme un sentiment fixé par le langage, les affects représentent une intensité non-consciente activant et désactivant des corps (White, 2017). Les affects viennent à nous « avant que l'on ait pu les lire en tant qu'expérience ou lui donner le nom d'émotion » (Hagood, 2019, p. 5). Les affects représentent ainsi ces

⁷ « Before each thought that I have written in this book I have set a phrase, a haunting echo of these weird old songs in which the soul of the black slave spoke to men [. . .] the rhythmic cry of the slave—stands to-day not simply as the sole American music, but as the most beautiful expression of human experience born this side of the seas. It has been neglected, it has been, and is, half despised, and above all it has been persistently mistaken and misunderstood; but not withstanding, it still remains the singular spiritual heritage of the nation and the greatest gift of the Negro people. » (DuBois, 1903/1999.), cité par (Sterne, 2012, p.02).

manières dont nos corps peuvent être affectés pour augmenter ou diminuer notre puissance d’agir (Saladin, 2024). Ce concept est aussi proche de la notion de « résonance » (Rosa, 2018) décrivant comment notre rapport au monde est marqué par une dimension « responsive : je suis affecté par une chose, une personne, une œuvre d’art et à mon tour j’exprime une émotion, je touche, j’affecte l’autre » (Catta, 2018, p. 2). En ce sens, la transformation des sujets et du monde se fait via des modes de relation, où les deux côtés se parlent via leurs capacités affectives.

Au sein des *sound studies*, cette notion d’affect a été retravaillée notamment via des travaux de la philosophe Marie Thompson (Thompson, 2017) ou du sociologue Mack Hagood (Hagood, 2019). Thompson, analyse notamment la manière dont le son peut être saisi comme un affect par la force qu’il produit sur les relations, elle-mêmes prises dans d’autres relations. Un peu de la même manière que la résonance (Rosa, 2018), le son agit sur les relations « en tant qu’il compose et décompose les rapports » (Saladin, 2024, p. 770). La valeur qu’on lui donne se construit au fil “de relations plurielles et de contextes au sein desquels il interfère » (*ibid*, p.770). Hagood, lui, introduit comment certaines technologies sonores, comme les écouteurs anti-bruit, facilitent le contrôle et la modulation de certains affects. En montrant notamment que les affects peuvent aussi transmettre des représentations, il analyse comment la régulation de certains affects par les technologies produisent des visions situées de la réalité. On va voir notamment à travers mes chapitres, comment la réception affective du son est héritée de perceptions racistes, sexistes et néolibérales de la réalité.

Pour résumé, le son en tant qu’affect, agit comme un impact sur le corps, augmentant ou diminuant sa puissance d’agir. Cette approche permet de donner au son une qualité à toucher le corps des autres et à produire en retour une action de ce corps. Comme je l’ai montré plus haut, cette action peut par exemple se constituer par l’appropriation de cet affect sonore pour y accoler une émotion ou un mode de subjectivité adaptée au travail. De ce fait, des éléments que j’ai analysés montrent que les personnes s’approprient ces affects, pour construire des modes spécifiques de production de soi et de sa subjectivité situés socialement. Par exemple, les étudiant.x.e.s produisent des versions de soi par la musique à la fois réflexive, mais aussi dans l’auto-contrôle et l’optimisation. Mais avant de mieux définir ces manières situées d’être au monde, il me semble important de contextualiser comment les concepts de « soi », de subjectivité, et d’identités, au centre de ces processus, ont été approchés au sein des sciences sociales.

3. Le « soi », un concept à définir

Un des points centraux de mon analyse est la manière dont la musique est mobilisée afin de réguler ses émotions et se constituer en tant que sujet. Par exemple, parmi les étudiant.x.e.s que j'ai interviewé.x.e.s, la musique est mobilisée comme un outil pour atteindre de la relaxation, de la concentration, etc. Elle permet aussi, tout en étudiant, de se dessiner une bulle sonore avec certains éléments esthétiques et affectifs que l'on apprécie : les musiques de jeux-vidéo font replonger dans une rêverie nostalgique des jeux-vidéos rétros de leur enfance. Elle fait aussi revivre tout en travaillant la consommation d'une série d'animation japonaise. Ou, permet de construire sa motivation en miroir de la figure de la Lofi Girl concentrée mais paisible. Enfin, il arrive que la musique que l'on écoute fasse partie intégrante de comment l'on se définit en tant qu'étudiant.x.e : par exemple certaines personnes que j'ai interviewées mettent en récit la façon dont la musique, en étudiant, leur a permis de terminer leurs études, sans quoi iels auraient certainement abandonné par manque de motivation.

Cette façon dont les affects, produits par la musique, sont appropriés par les personnes pour articuler et stabiliser leur identité (émotionnelle, esthétique et autobiographique) a notamment été étudié sous le concept de « music as a technology of the self » (DeNora, 2000). La partie d'analyse de ce mémoire va tenter de donner corps à ce concept par les données de mon terrain. Or, pour mieux le comprendre il me semble essentiel de contextualiser la façon dont les acteur.x.ice.s composent avec les concepts ayant trait au « self ». Et comment ce dernier s'ancre aussi au sein de formes de contrôle social et de pouvoir.

Pour mieux le situer historiquement, la façon dont on a construit l'idée d'un « soi » contemporain, qui serait unique et conscient, il faut remonter aux Lumières (Barker & A. Jane, 2016). Les philosophes ayant marqué cette période développent ainsi l'idée que la rationalité est la propriété interne de la pensée, que notre soi est tourné vers l'intériorité, la stabilité et l'unicité. Les romantiques comme Rousseau jouent aussi un rôle essentiel à définir le « soi » comme espace intime et authentique auquel nous pourrions accéder par la conscience pour le faire s'exprimer par diverses façons. Aujourd'hui, cette « idée d'un moi stable, composé de valeurs, de dispositions émotionnelles et de souvenirs propres, continue de s'imposer » (Berliner, 2022, p. 23), et ce par exemple, tout autant dans les thérapies spirituelles, que chez des transhumanistes affirmant que ce « soi » pourrait être recorporifié et digitalisé (*ibid*).

En sciences sociales, cette idée d'un soi unifié a été déconstruite le long du 20^{ème} siècle, notamment en montrant la pluralité et la plasticité de nos identités en fonction de contextes sociaux (*ibid*). Par exemple, le sociologue Erving Goffman (1961/1973, 1971/1973, 1974/1991)

a attiré notre regard sur comment notre quotidien était marqué par une forme de théâtralité de nos identités. Les individus expriment différentes facettes d'actions, de représentation et d'émotions qu'ils compartimentalisent et adaptent en fonction de contextes d'interactions. Ainsi, notre « être » endosse de nombreuses manières de se produire au monde en fonction des groupes auxquels on appartient, des lieux dans lesquels on se déplace ou des confrontations avec des personnes. De ce fait, l'idée d'un soi intrinsèque n'existe pas.

Dans le cadre de ce travail, l'idée que l'on peut être aussi réflexif sur la manière dont on construit ces multiples identités en fonction de différents contextes est central (DeNora, 2000). En effet, « l'économie contemporaine de « post production », marquée par « les services et le *life style* » (*ibid*, p.52) produirait une intensification des façons dont les individus doivent moduler leurs différents « soi » ou subjectivités, en fonction de contextes de vies démultipliés. Pour répondre de manière adaptée à ces flexibilités, la réflexivité devient ainsi un outil central. Par ce type de réflexivité, j'entends la manière dont les personnes arrivent à objectiver leurs propres variations de subjectivités, afin de les rendre plus optimales. Pour Tia de Nora (2000), dans ce contexte, la musique est une ressource esthétique sur laquelle les individus peuvent s'appuyer pour faciliter l'intensification de certains modes de subjectivités ou de sentiments. Par exemple, comme je vais le visibiliser, les étudiant.x.e.s mobilisent de façon réflexive certaines esthétiques sonores pour activer de manière très rapide une forme de bulle individualisée favorable au travail. Autrement-dit, la musique agit comme un modèle esthétique pour produire de manière réflexive des subjectivités adaptées à différents contextes.

A ce stade, j'ai donc montré comment la réflexivité était un processus central pour adapter sa subjectivité à des contextes multiples. Je souhaite maintenant montrer comment certain.x.e.s anthropologues ont situé cette capacité à réguler qui l'on est par la réflexivité, comme un processus à situer dans une production néolibérale de soi (Gershon, 2011) :

« To sum up, a neoliberal perspective assumes that the actors who create and are created by the most ideal social order are those who reflexively and flexibly manage themselves as one owns and manages a business, tending to one's own qualities and traits as owned and even improvable assets. »

(Gershon, 2011, p. 542)

Pour bien comprendre cette citation, il me semble important de la décortiquer sur quelques lignes. D'abord Ilana Gherson définit l'idéologie néolibérale comme le souhait d'achever la rationalisation du marché comme une entité totalement auto-régulée. Pour arriver à cette fin, le néolibéralisme tente de s'étendre à l'agentivité des individus en appliquant ce même phénomène de rationalisation sur leur subjectivité. De façon plus précise, les personnes doivent

se réguler sur le même « business model » des entreprises. En ce sens, les individus se conçoivent comme une collection d'atouts qui doivent être constamment auto-managés, investis et développés. Ensuite, pour construire des relations optimisées, en fonction de leur interactions et contextes, les individus mobilisent la réflexivité en lui donnant une forme de calcul rationnel pour faire la balance entre alliance, responsabilité et risque dans la relation. Un autre point central pour bien comprendre cette néolibéralisation de soi, c'est la manière dont les individus se perçoivent comme des agents autonomes. En ce sens, les personnes perçoivent leurs relations comme étant faites d'un ensemble d'agent.x.e.s autonomes négociants pour des biens et services avec d'autres agent.x.e.s autonomes en devenant partenaires ou concurrents. En faisant preuve de réflexivité, un individu pourrait ainsi se démarquer des autres en contrôlant l'ensemble de ses traits ou capacités à mettre en avant. Enfin, Ilana Gherson (2011) finit par montrer que l'ensemble d'injonctions à devenir un sujet pour soi-même, comme s'empouvoirer, ou valoriser ses capacités à prendre soin de soi mettent en lumière cette relation réflexive à soi où chaque subjectivité est apte à se réguler comme s'ils étaient des business.

Ce dernier paragraphe permet ainsi de mieux situer la manière dont la réflexivité est au service d'une forme de néolibéralisation et d'optimisation de soi. Il visibilise aussi comment la production de soi est ancrée dans les modèles économiques de la société qui l'entoure. Ce concept permet surtout de mieux saisir les processus qui composent l'autre concept d'optimisation de soi, que je vais présenter quelques lignes plus bas.

Avant ça, pour mieux saisir les fondements de l'optimisation de soi, il me paraît essentiel de saisir comment se constituer en tant que sujet est aussi un produit de certaines formes de pouvoirs disciplinaires et de biopouvoir (Foucault, 1975, 1978, 1982). A ce titre, le biopouvoir (*ibid*, 1975) définit une modalité de contrôle propre à notre contemporanéité, dont la particularité n'est pas d'exercer du contrôle par le négatif ou l'exclusion, mais porte en lui une capacité de contrôle productif. Il est notamment motivé par l'envie de faire vivre les corps en mettant en son centre la santé et le bien-être. Ceci, afin de produire des subjectivités dociles et de la discipline sur les corps (Barker & A. Jane, 2016 ; Karakayali & Alpertan, 2021). Foucault analyse par exemple, comment la médecine est un acteur important du biopouvoir en produisant un discours sur les corps et la sexualité (Foucault, 1975, 1978). Ce discours permet ensuite de définir et classer ce qui constitue des sujets dociles à l'usage, la transformation et l'amélioration. Ainsi cet apport de Foucault permet de montrer comment les régimes de production de soi et du corps sont situés socialement en fonction de modalités de pouvoir.

Ainsi ce qu'ont montrés ces derniers paragraphes, c'est la manière dont on se construit en tant que sujet. D'abord, de manière docile au biopouvoir (Foucault, 1975), mais aussi de façon auto-managée et réflexive propre au contexte néolibéral (Gershon, 2011). Un concept qui me semble bien intégrer ces deux dimensions, et qui s'est aussi le mieux opérationnalisé sur mes données empirique, est celui de l'optimisation de soi (Dalgarrondo & Fournier, 2019). Pour le définir en quelques mots, la logique de maximisation et d'ascétisme y est centrale (King et al., 2018). En ce qui concerne la maximisation, il s'agit d'abord d'une démarche très méthodique, où il s'agit de rationaliser et de mettre en relation les fins et les moyens pour rapprocher son corps et sa subjectivité d'une forme d'efficience. On revoit ici la même logique comptable produite par la néolibéralisation de soi. Deuxièmement, l'optimisation est aussi marquée par le retour de l'ascèse, définit traditionnellement comme des « procédés d'exercices mentaux et physiques avec lesquels les hommes des cultures les plus diverses ont tenté d'optimiser leur statut immunitaire, cosmique et social face à de vagues risques pour la vie et de certitudes aiguës de la mort » (Sloterdijk, 2011, p.24). Aujourd'hui l'ascèse est ainsi sortie de son milieu spirituel pour être mise aux services des modes de production néolibéraux. Cela se traduit notamment bien via les injonctions au dépassement de soi dans le monde du sport et des formations au travail en entreprise où nombre de spécialistes de la santé et ingénieur.x.e.s explorent les limites de potentialité du corps (Dalgarrondo et Fournier 2019).

A ce stade, je ne vais pas d'avantage développer ce concept car je le présente en détail le long de mon analyse. En revanche, je trouve approprié de situer son développement historique. C'est d'abord dans le domaine de la psychologie des années 50 que l'optimisation devient une morale à suivre. En effet, à travers le développement de la psychologie humaniste (Maslow, 1954) l'accomplissement individuel devient un état à atteindre afin de pouvoir améliorer constamment ses capacités. C'est notamment par-là que s'ouvre les champs du développement personnel. Mais c'est aussi au sein de travaux sur la biomédicalisation qu'il trouve ses appuis. Le but de la médecine n'est plus simplement de soigner la maladie, mais la santé devient une morale de transformation personnelle en quête du bien-être. Apparaît ainsi par exemple, dans cet héritage, le développement de la médecine anti-âge et les propositions de prise en charge holistique. On retrouve dans cette morale le modèle vitaliste de Foucault (1975) où la médecine doit produire la vie. Le corps et sa subjectivité deviennent ainsi des projets infiniment perfectibles. L'auto-contrôle et l'auto-surveillance quotidiennes apparaissent ainsi comme centraux dans la construction de ces subjectivités augmentées (Dalgarrondo & Fournier, 2019).

Ainsi, ce chapitre a résumé la manière dont j'appréhendais les processus de construction de soi dans mon mémoire. En montrant que notre identité devait s'adapter à des contextes variés, la

réflexivité devient un outil duquel les individus s'équipent pour naviguer le quotidien. Cette approche par la réflexivité va permettre dans les lignes de mon analyse de visibiliser comment les individus mobilisent de manière réflexive la musique pour les aider à moduler leurs états subjectifs en fonction des contextes. De plus, j'ai adopté des postures plus critiques en montrant comment les modes de production de soi réflexifs se situaient dans différentes modalités de contrôle comme le néolibéralisme et le biopouvoir. Enfin, j'ai montré comment le concept d'optimisation de soi était intéressant par sa capacité à englober l'ensemble de ces éléments. A ce titre, l'analyse va le montrer, la notion de réflexivité est aussi un processus central de l'optimisation de soi.

Contexte du terrain

Maintenant que les axes théoriques et d'analyse sont posés, il me semble important de mieux définir les contextes sociaux et historiques qui entourent mon terrain. D'abord, le rapport d'auto-management par la musique que j'ai décrit plus haut me demande d'interroger comment s'est construit au fil du 20^{ème} siècle les liens entre musique et travail. Je vais ensuite présenter comment le terme *chill* qui est récurrent dans mon analyse s'est construit lui aussi dans le temps, notamment par une appropriation par les plateformes de pratiques propres aux masculinités racisées et au développement des « raves » dans les années 90. Enfin, je vais montrer comment les playlists visuelles consommées aujourd'hui sont à situer dans des processus de productions genrées et racialisées de la réalité, autour notamment de l'Asie de l'Est.

1. Une histoire des liens entre musique et travail : Muzak et Neo-Muzak

De nombreux articles académiques interrogent comment les modes de consommation de musique via les playlists personnalisées transforment les rapports de production entre musique et travail, développés il y a presque un siècle sous le terme de muzak (Hesmondhalgh, 2022; Karakayali & Alpertan, 2021; Navarro Flores et al., 2025 ; Rekret, 2019). Ce dernier mot, fait référence à une compagnie américaine active entre les années 1940-1990, dont l'activité était de produire de la musique adaptée aux contextes commerciaux et de production. Elle composait notamment des palettes sonores ni trop soporifiques, ni trop distrayantes (en faisant par exemple varier le tempo, le genre et les instruments) pour produire des sentiments entre relaxations et petites stimulations. Par exemple, elle affirmait qu'en diffusant sa musique dans les espaces de travail, elle réduisait de 80% l'absentéisme (Rekret, 2019). Cette façon de mobiliser la musique pour modifier les états émotionnels des travailleur.x.euse.s a aussi été conceptualisé sous le terme de musique fonctionnelle (Karakayali & Alpertan, 2021). Mais, aujourd'hui, le mode de consommation de musiques sous la forme de playlists, modifient ce rapport à l'écoute en travaillant car ce sont les travailleur.x.euse.s eux-mêmes qui choisissent leurs types de playlists en fonction de leurs attentes affectives pour travailler. Ce nouveau mode de consommation est notamment conceptualisé sous le terme de « neo-muzak » (Allen Anderson, 2015). Ce changement de régime de consommation de musique pour travailler a plusieurs conséquences. D'abord, la qualité d'une musique à être fonctionnelle n'est plus définie par un groupe d'expert.x.e.s au sein de la Muzak par exemple. Au contraire, aujourd'hui chaque

musique peut obtenir une qualité à être fonctionnelle en fonction de sa mise en playlists par les utilisateur.x.ice.s des plateformes. En ce sens, c'est la playlist qui donne une part fonctionnelle à la musique. Un autre élément essentiel réside dans le fait que dans les formes traditionnelles de diffusion de musique au travail, le contrôle des émotions était alors exercé de manière top-down : c'était les entreprises qui diffusaient la musique pour leurs employés.x.e.s. Or, avec la « neo-muzak », ce management se fait par les auditeur.x.ice.s elleux-mêmes et les algorithmes, en choisissant la playlist adaptée à leur subjectivité de travail. L'accès à la musique fonctionnelle peut ainsi se faire partout et tout le temps par son mode de consommation sur les plateformes. En ce sens, on peut se demander si ce mode de consommation individualisé se renforce par des formes de self-management et de contrôle sur soi, alors appliquées traditionnellement par des managers. C'est ce à quoi va essayer de répondre mon analyse en montrant la manière dont les étudiant.x.e.s ont adopté ce mode de consommation de musique par playlist pour mieux travailler.

2. Appropriation des playlists *chill* par les plateformes

Pour bien comprendre ce mode d'écoute à travers les playlists, il me semble important d'historiciser son mode de classification par « vibe » et par « mood ». Pour cela, je vais montrer comment les playlists de « vibes chill » que j'ai beaucoup rencontré sur mon terrain et au cours de mes entretiens, se sont développées au cours de ces dernières décennies.

« Mais sinon, j'ai fait des playlists un peu... Et en fait, j'ai ma playlist « musique chill », comme je l'ai nommé. »

(Lucien, étudiant en sciences sociales, 22 ans)

Pour commencer, pour bien comprendre le sens du terme *chill*, on peut le situer en lien avec son prédécesseur : le « cool ». Ce dernier définissait, dès les années 50, des postures quotidiennes autour du détachement et de la nonchalance. Elles ont particulièrement été adaptées par les hommes afro-américains comme stratégie de survie en opposition à l'hégémonie de la masculinité blanche. En effet, paraître détaché leur permettait de garder une forme de dignité au sein de ce statut marqué par l'exclusion (Hooks, 2004 ; Rekret, 2019). Mais cette attitude « cool » a vite été réappropriée par les personnes blanches fascinées par cette figure de l'*outsider*. Ceci, par exemple à travers l'adoption de posture bohémienne au sein des mouvements contre-culturelles hippies des années 60 aux Etats-Unis (Rekret, 2019).

Dans sa forme sonore, le *chill*, apparaît dans la scène culturelle des « raves » aux Royaume-Unis dans les années 80-90. Afin de chercher du répit de l'intensité de la musique et des drogues, se développent en parallèle de ces espaces festifs, des « chillout rooms ». Au sein de celles-ci, les DJ diffusaient des musiques considérées comme appropriées à ce repos comme de la dub ou des sonorités minimales. Cette musique, alors jusque-là assignée aux fonds sonores des raves, devient ensuite distribuée sous formes d'albums destinés à une écoute attentive. Du moins, c'est de cette façon que Brian Eno décrit le but de son album : *music for airports* (Eno, 1979), considérée comme fondatrice du genre *ambient* (Toop, 2018). Ainsi le *chill*, commence à se débarrasser de ses danseur.x.euse.s pour laisser place à un expérimentalisme méditatif du son dans la vie quotidienne (Rekret, 2019)

Mais l'intensification de la consommation de musique sous les termes du *chill* se fait principalement par l'appropriation de cette esthétique par les plateformes de diffusion de musique. Ces dernières en s'appropriant la pratique, alors amatrice, de création de playlist, font de l'expérience par « vibes » un mécanisme central dans son mode de classification en playlists (Rekret, 2019). C'est ainsi que le *chill* s'intègre au sein d'un parapluie foisonnant de playlists en fonction de « moods » et d'activités : music for « partying », « gaming », « to chill » « to focus », etc... Ainsi le *chill* désigne aujourd'hui, dans le cadre de l'écoute, un type de playlist permettant souvent d'accompagner des activités, comme les études, en les marquant « par un rythme plus tranquille, le refus des obligations extérieures et l'attention portée au moment présent. » (Mengili, 2025, p.356).

Ce qui semble important de préciser, c'est comment ce mode de classification par playlists en « vibe » est au fondement du modèle économique des plateformes de streaming. Dans le contexte de ce mémoire, je définis les plateformes en tant qu'organisatrices du marché (Kirchner & Schüßler, 2019) de la musique par la place privilégiée qu'elle occupe en tant qu'intermédiaire entre artistes/label et auditeur.x.ice.s. Pour générer du profit, un de leur élément clé est de récolter les données des utilisateur.x.ice.s via leur architecture technique et algorithmique. Mais aussi, de s'ériger comme acteur.x.ice indispensable pour la distribution de musique (Rekret, 2019). En ce sens, les modes de classification de musique sous la forme de playlists offrent une réponse adaptée à ce profit. D'abord, car la playlist permet aux plateformes de contrôler les modes de distribution de la musique en rendant les labels dépendants des plateformes, tout en leur enlevant leur pouvoir de distribution (Prey, 2020). En effet, en redistribuant les morceaux issus d'albums au sein des playlists, les plateformes retirent aux labels leur pouvoir d'organiser leur distribution de musique. Les plateformes acquièrent en ce sens une forme de pouvoir curatorial (*ibid*, p.08) déterminant la capacité de produire de la

capitalisation sur leur contenu diffusés, en fonction de comment iels l'organisent et le programment. Dans le même mouvement, cela pousse les artistes à publier de manière indépendante car les labels perdent de la valeur. Ainsi les plateformes dépendent aussi de moins en moins des labels pour injecter de la musique sur leurs interfaces, notamment en favorisant l'auto-publication (*ibid*). Deuxièmement, le mode de classification des playlists par émotions et expériences (« vibes ») cherche à maintenir l'auditeur.x.ice.s le plus longtemps sur la plateforme. En effet, par cette classification, la musique accompagne perpétuellement les expériences des auditeur.x.ice.s : en étudiant, en faisant du sport, pour se relaxer, etc. Cette persistance dans l'écoute permet d'abord aux plateformes de générer beaucoup de données d'utilisation, revendables ensuite à des publicitaires (Rekret, 2019). Puis, l'écoute continue permet aussi de faire fonctionner l'algorithme dont l'*input* humain reste central. En effet, la façon dont l'algorithme peut par exemple créer des playlists personnalisées, dépend de préférences d'utilisation d'autres utilisateur.x.ice.s et qu'il met ensuite en comparaison (Karakayali & Alpertan, 2021).

Pour résumer, la classification de musiques en playlist par « vibe » est centrale au mode de production économique des plateformes car elle permet de monopoliser la distribution, tout en produisant de la valeur sur les auditeur.x.ice.s les plus longtemps connecté.x.e.s. À ce titre, l'esthétique *chill* possède un développement historique dans le temps long depuis les années 50. Mais elle a été appropriée ces dernières années par les plateformes au sein de ce modèle économique de playlistification par « vibes » et « moods ». Le *chill* est ainsi devenu tout comme un nombre d'autres playlist une façon de définir la musique par les émotions et affects qu'il transmet.

« Mais ça, c'est... Je sens que c'est chill différemment qu'une musique un peu... Je sais pas comment expliquer... Une musique un peu calme, avec des paroles, un peu... « Ooo », voilà... Presque un peu chanson d'amour, chanson déprimante. Ouais. Où t'as vraiment... C'est... On va dire, c'est chill aussi, mais genre, c'est un peu languissant. Là, il y a quand même un rythme. Et... Mais c'est un rythme qui te calme un peu, donc c'est cool. Et c'est pas non plus un rythme qui peut un peu te... Enfin, maintenant, je le trouve un peu trop régulier. Donc, je m'ennuie un peu. »

(Charly, étudiantex en lettres, 24 ans).

3. Lofi Girl : une production genrée et racialisée de l'Asie de l'Est ?

La dernière partie qui suit va exposer, à travers l'exemple de la Lofi Girl, comment ces playlists visuelles sur YouTube s'intègrent dans une production située de la race et du genre. Notamment en construisant une vision de la féminité japonaise par une partie de ses consommateur.x.ice.s en Occident. La partie qui suit va montrer comment la boucle vidéo de la Lofi Girl reproduit un imaginaire techno-orientaliste de la féminité japonaise sous les registres de la décoration ornementale et machinique (Zeng & Sobande, 2026). En effet, l'image de la Lofi Girl est connectée à des formes culturelles de la féminité japonaise produites depuis l'Occident, par son association aux animations du Studio Ghibli et aux animés. Dès l'initiation de la chaîne en 2015 par un étudiant français, l'illustration originale sur la playlist visuelle mobilisait le caractère de Shizuku Tsukishima de l'anime « Whisper of the Heart » (Kondô, 1995). À la suite d'un problème de droit d'auteur.x.ice.s, la chaîne décide de créer son propre visuel (celui qu'on connaît aujourd'hui) tout en gardant une sensibilité esthétique type « Studio Ghibli ». Pour mieux comprendre ce choix esthétique, on peut le situer dans ce qui est appelé le « Japan Cool » boom (Ohmae, 1995), qui durant depuis les années 90, a fait de symboles japonais, comme Pokémon et Hello Kitty, des objets partagés par une jeunesse globalisée.

Maintenant que le lien entre La Lofi Girl et le Japon est contextualisé, je vais présenter comment cette boucle vidéo construit la race, l'ethnicité et le genre d'une certaine façon. Et ce en particulier lorsqu'on met en lien cette playlist visuelle en lien avec l'histoire techno-culturelle de l'économiseur d'écran (Zeng & Sobande, 2026).

Développé initialement pour éviter que l'écran ne brûle, l'économiseur d'écran, a aussi acquis certaines valeurs symboliques entre humain.x.e et machine (Forcier, 2021). En effet il symbolisait une forme de bref désengagement tout en réaffirmant que la machine était prête pour continuer à être productive. L'ordinateur était comme inactif mais toujours vigilant à reprendre le travail. Lofi Girl s'inscrit dans cette même logique : sa boucle infinie et sa vigilance au travail reflète l'insistance de l'économiseur d'écran dans un engagement continu. Elle esthétise l'immobilité tout en disciplinant l'action, en associant le repos, à la disponibilité au travail. Or, cette affiliation d'une figure japonisante à celle de l'économiseur d'écran n'est pas un hasard. Elle s'inscrit dans une production depuis l'Occident d'un regard techno-orientaliste sur la féminité.

Pour mieux comprendre cette affiliation, il me semble nécessaire de mieux définir le concept de techno-orientalisme (Morley & Robins, 1995; Ueno, 1999). Ce dernier définit comment

l'Occident a produit au cours des dernières décennies une vision déshumanisante de l'altérité en Asie de l'Est. Il dépeint ainsi cette région, d'un côté, comme hyper-technologisée et futuriste. Tout en représentant, de l'autre côté, une vision pré-moderne des personnes qui y vivent, en tant que dénuées de sentiment et dociles au travail, comme des formes de cyborgs. Autrement dit, alors que le concept d'orientalisme (Saïd, 1978) propose des représentations fixes de « l'Orient » autour de la pré-modernité et de l'atemporalité. Le techno-orientalisme (Morley & Robins, 1995 ; Ueno, 1999), propose une construction de l'autre sous le prisme de transformations économiques et culturelles rapides. Par cette construction, cela permet à l'Occident de réaffirmer sa supériorité en dépeignant ces transformations comme produisant des travailleur.x.euse.s aliéné.x.e.s à la technologie. En ce sens les deux concepts se rejoignent par leur propension à réaffirmer la culture privilégiée de l'Occident tout en étant marquée par la peur de perdre l'ascendant sur l'autre (Roh et al., 2019). Pour transmettre ces imaginaires de l'Asie de l'Est, des médias comme la littérature ou les films de science-fiction ont notamment joué un rôle important dans sa construction en Occident. Par exemple, si l'on revient à l'animation japonaise, des animés aux esthétiques « cyberpunk »⁸, comme « Ghost in the Shell » (Oshii, 1995) ont contribué à produire en Occident cette image de l'altérité japonaise comme une culture du corps automatisé (Ueno, 1996).

En ce sens, l'animation de la Lofi Girl s'inscrit aussi dans cet héritage : la production de la féminité qu'elle renvoie, et son inscription comme économiseur d'écran, reproduisent cette racialisation machinique où les personnes asiatiques sont produites comme des entités post-humaines toujours prêtes à se mettre au travail (Zeng & Sobande, 2026).

« [Lofi Girl] perpetual availability reads as machinic futurity, while her placid composure aligns with ornamentalism, where Asian femininity is fashioned as aestheticized surface tethered to commodity and artifice. The result is a machinic calm, a racialized, feminized serenity that renders always-on productivity soft, cosy and unthreatening. »

(Zeng et Sobande, 2026, p. 17).

Ainsi, Lofi Girl cristallise cette tension entre futurisme et pré-modernité. Sa chambre stylisée, ses lumières chaudes, ses livres, ses textiles doux évoquent de manière nostalgique un confort

⁸ Définition [Wikipédia](#) : « Cyberpunk is a subgenre of science-fiction set in a dystopian future. It is characterized by its focus on a combination of "lowlife and high tech". It features a range of futuristic technological and scientific achievements, including artificial intelligence and cyberware, which are juxtaposed with societal collapse, dystopia or decay. »

pré-moderne. Mais la boucle infinie au sein de laquelle elle s'incarne naturalise la discipline et la productivité permanente derrière une apparence de calme et de décoration (*ibid*).

Ce dernier paragraphe ne décrit pas simplement la construction raciale et genrée derrière une seule playlist visuelle, mais permet d'interroger un ensemble d'esthétiques que j'ai rencontrée de manière récurrente sur mon terrain. En effet, une grande partie des musiques que mes interviewé.x.e.s m'ont raconté, écouter sur YouTube, en plus de la Lofi Girl, faisaient références à des esthétiques japonaises. Par exemple, beaucoup de vignettes vidéo qu'ils appréciaient reprennent les esthétiques du Studio Ghibli. Ou alors, un bon nombre de musiques de jeux-vidéo écoutées proviennent de studio japonais, comme Zelda ou Pokémon. Lors de mes observations sur YouTube, ma relation avec mon algorithme m'a amené à consommer aussi des playlists visuelles aux esthétiques Cyber-Punk. Ces récurrences d'associations entre l'écoute de musique pour étudier et des imaginaires esthétiques de l'Asie de l'Est permettent de s'interroger, à même titre que la Lofi Girl, sur leur propension à construire des visions racialisées et genrées du Japon depuis l'Occident. Du moins, cela permet de situer comment les esthétiques *chill* des playlists pour étudier vont souvent de pair avec une construction située de l'Asie de l'Est.

Méthodologie

1. Ancrage épistémologique constructiviste

Pour débiter il me semble important de situer mes choix méthodologiques dans une perspective épistémologique constructiviste. Cette approche conçoit la construction de la réalité sociale par des processus mettant en relation des subjectivités multiples. En ce sens, l'accès à cette réalité, autrement-dit l'épistémologie, dépend de perceptions sociales propre à des contextes particuliers. Ainsi, tout le savoir sur le monde, y compris la connaissance scientifique, sont construits socialement par des processus d'abstraction, de sélection et de structuration de la réalité (Flick, 2023b). Autrement-dit, le réel n'existe pas de manière indépendante à la perception située de la chercheur.x.euse. En ce sens, elle est le résultat de sa propre subjectivité en relation avec celles des acteur.x.ice.s au sein duquel iel mène sa recherche. A titre illustratif, en opposition à cette approche du réel, on trouve l'épistémologie positiviste qui suppose l'existence d'un monde observable et extérieur à la perception qu'en font les scientifiques (*ibid*). Ce genre d'approche porte le risque de fortement reproduire des rapports de pouvoir entre chercheur.x.eus.e et enquêté.x.e.s. Notamment, par le risque de percevoir des catégories de son terrain comme allant de soi. Par ce biais, la recherche pourrait reproduire des mécaniques génératrices d'exclusion, de domination et d'essentialisation (Gani & Khan, 2024).

2. Approche de recherche : Interactionnisme symbolique, ethnométhodologie et approche du quotidien

Maintenant que ce cadre épistémologique est posé, cela me permet de situer en héritage quelles approches du monde social j'ai mobilisé dans mon terrain. En bref ma recherche triangule entre interactionnisme symbolique (Flick, 2023b) et ethnométhodologie (*ibid*) et intérêt pour le quotidien (Dalgarrondo & Fournier, 2019; DeNora, 2000).

L'interactionnisme symbolique décrit la manière dont on cherche à étudier les constructions de sens que les individus attribuent à leurs actions et à leur environnement. Cette approche est héritée d'une part, des sociologues de l'École de Chicago : une sociologie urbaines menées dans la années 30 marquée par des méthodes originales, qualitatives et empiriques (Coulon, 2020; Flick, 2023b). D'une autre part, elle hérite aussi de la philosophie du pragmatisme américain (Flick, 2023b). Mené notamment par le sociologue Goerge Herbert Mead (1934), elle décrit la manière dont les individus construisent de manière située leur modes d'expériences face aux

stimulis qui les entourent (Flaherty, 2020). Ainsi, dans l'héritage de ces différents courants, l'interactionnisme symbolique s'intéresse au sens attribué sur les expériences et sur les événements. De plus, il permet de montrer que ces constructions de sens sont façonnées au sein d'interactions entre individus et représentations qui les accompagnent. En ce sens, dans mon analyse, je me suis particulièrement intéressée à la manière dont mes interlocuteur.x.ice.s faisaient sens d'une expérience singulière : écouter de la musique en étudiant. A partir du discours de étudiant.x.e.s, j'ai mis ces différentes subjectivités en comparaisons pour abstraire des processus sociaux. Comme on va le voir, l'usage de la stratégie d'analyse par la Grounded Theory est particulièrement utile pour ça.

Pourtant, cette approche a aussi été critiquée par sa propension de réduire la réalité à la seule comparaison entre des points de vue subjectifs (Flick, 2023b). De fait il m'a semblé essentiel de situer ma recherche dans d'autres approches comme l'ethnométhodologie (Flick, 2023b). Cette dernière a notamment été développée par le sociologue américain Harold Garfinkel (1967). Son avantage, en comparaison à l'interactionnisme symbolique, porte sur la manière dont la réalité est forgée via les interactions et les discussions. Autrement-dit l'accent de recherche est d'avantage mis sur la manière dont l'interaction est construite et forge la réalité, que sur le sens qui est donné à ceux-ci. Ainsi ce courant défend une recherche portant sur « la vie quotidienne plutôt que sur les événements marquants perçus consciemment et chargés de sens » (Flick, 2023b, p. 37).

De la même façon que l'ethnométhodologie, ma méthode de recherche porte sur les interactions et représentations quotidiennes autour de la musique dans les études. Pour cela j'ai par exemple demandé à mes enquêté.x.e.s de me décrire précisément les usages qu'ils faisaient de manière routinière lors de leurs sessions de travail. Comme je le décrirai plus bas, il s'agissait par exemple de mener l'interview directement avec leurs playlists sous les yeux. Ils pouvaient ainsi me décrire précisément les différentes étapes d'écoute lors de leurs sessions d'études. A titre de comparaison, je leur ait aussi demandé quels usage ils en faisaient en dehors de cette sphère-là. Cela m'a permis de faire des ponts, mais aussi de comprendre les différents processus entre les pratiques d'écoute. D'un autre côté, saisir des modes d'interaction dans une pratique d'écoute qui peut sembler très individualisée dans le monde physique, m'a demandé d'adopter des méthodes d'ethnographie sur internet. Par exemple, en écoutant de la musique sur ses écouteurs et à la bibliothèque, le nombre d'interactions dans le monde physique sont rendues trop rares pour en être témoins. Cependant, sur les playlists visuelles YouTube, une multitude de commentaires témoignent d'interactions écrites intéressantes et conservées dans le temps. C'est ce constat qui a motivé en partie mes choix de mener des observations sur internet, dont

les détails méthodologiques sont amenés plus bas.

Pour finir, il me semble important de préciser en quoi le quotidien est un objet d'étude intéressant pour comprendre les modes de construction de sens et les interactions qui les entourent. D'abord critiqué par des sociologues marxistes comme Henri Lefebvre (Lefebvre, 1947), le quotidien était appréhendé comme lieu de passivité où se déploient les idéologies de la société de consommation. Mais, cette approche a des limites dans le sens où elle invisibilise les possibilités de réappropriation critique des injonctions de cette idéologie (Dalgarrondo & Fournier, 2019). En effet, le quotidien est un lieu privilégié pour saisir les manières dont les individus opèrent des micro-résistances pour se constituer des espaces de créativité, de liberté et de potentiel émancipation (*ibid*). Autrement-dit cet espace-temps constitue un lieu privilégié d'accès aux « aux coulisses des rapports de pouvoir » (*ibid*, p.643). Dans le champ de l'anthropologie de l'écoute cette approche par le quotidien a notamment été pratiquée par Tia DeNora (DeNora, 2000). Cette dernière révèle comment, dans des contextes de distributions néolibéralisés, la musique permet de redonner sens à des situations de vies difficiles ou d'être un moteur à l'action comme pour se motiver au sport (DeNora, 2000; Hesmondhalgh, 2022). Ainsi, accompagnée par cette conception du quotidien, j'ai constitué mes stratégies méthodologiques de recherche que je vais à présent décrire.

3. Récolte des données

Les éléments de ce chapitre vont présenter la manière dont j'ai mené mon terrain autour de l'écoute de musique chez les étudiant.x.e.s. Je vais décrire comment les approches de recherches décrites plus haut m'ont menées à faire ces choix de méthodes pour récolter mes données. D'une autre façon, je vais aussi montrer comment mon inscription comme chercheuse dans ce terrain a mené à des échanges avec mes interlocuteur.x.ices qui m'ont aussi influencées par la suite dans mes choix méthodologiques.

A titre introductif, mon terrain s'est construit autour des éléments suivants. En premier lieu, j'ai mené deux entretiens exploratoires avec deux étudiantes pour préciser les frontières de ma recherche. A la suite de ça, j'ai fait cinq autres entretiens avec des étudiant.x.e.s dans le monde physique. En parallèle, j'ai mené durant plusieurs mois, des observations multisituées sur YouTube et sur un serveur de discussion Discord. Sur YouTube, je me suis laissée guidée par les propositions musicales de mes interviewé.x.e.s et de mon algorithme. Par la même occasion, j'y ait fait des descriptions ethnographiques des contenu vidéo-musicaux et de ses interactions en commentaire. Le serveur Discord m'a permis de saisir d'autres modes d'échange autour de

l'écoute en ligne.

a. Approches et sélection des personnes interviewées

Au fil d'allers-retours entre mon terrain et l'évolution de ma problématique, la manière dont j'ai sélectionné les types d'acteur.x.ice.s que je souhaitais interviewer a évolué. J'ai d'abord pris contact avec deux personnes pour mener des entretiens exploratoires. Leur sélection s'est faite en fonction d'un « *convenience sampling* » (Morse, 2010). Ce type d'échantillonnage est particulièrement utile en début de recherche car il permet d'une part d'identifier les composantes et trajectoires de l'ensemble des processus. Et d'une autre part, de déterminer les dimensions et frontières de mon terrain en identifiant un groupe approprié pour ma recherche. Ainsi, en fonction de ce que j'avais lu, et de ce que j'avais discuté avec ma superviseuse, j'ai interviewé une personne trans et une autre étudiante qui écoutait de la musique pour réviser. J'ai l'ai contactée en laissant un message sur un chat en ligne de personnes trans qui invitait les personnes intéressées à me contacter, pour mener une interview. Pour la deuxième étudiante, une personne cis, j'ai usé d'une méthode que j'utiliserais aussi pour la prise de contact avec une partie du reste de mes interlocuteur.x.ice.s. J'ai écrit un message présentant le but de ma recherche, le format de l'entretien, et mon contact. Il y était écrit : « Je suis à la recherche de personnes qui écoutent des playlists de musique *chill* lors de leur session de travail à l'université » (cf. partie ci-dessous sur l'usage réflexif des catégories dans mon terrain). J'ai ensuite transféré ce message à une amie dans une ville différente de laquelle j'habitais. Puis, elle l'a posté sur un groupe de discussion d'étudiant.x.e de sa ville. J'ai fait ce choix car je souhaitais interviewer des personnes qui n'étaient pas trop proches de mon réseau d'étudiant.x.e.s. Ceci afin d'éviter que la proximité que j'ai avec les personnes invisibilise certains éléments durant l'interview. Par exemple, la personne pourrait omettre des éléments sur son parcours car j'en aurais été moi-même directement témoin par ma proximité, et déciderais ainsi de moins en parler. Après chaque interview, je prenais un moment pour me replonger dans ce que les personnes m'avaient dites et tissais des premières pistes d'analyse à l'écrit. Ceci m'a permis ensuite de mieux délimiter les frontières de mon terrain en fonction de comment les participant.x.e.s décrivaient leur expérience d'écoute. J'ai ensuite sélectionné mon échantillon autour d'un phénomène. Celui-ci a évolué au fil de mes interviews de « l'écoute de musique *chill* en étudiant » à « l'écoute de musique et bruit de fond en étudiant » (cf. partie sur l'usage des catégories durant l'entretien). J'ai décidé de limiter mon terrain uniquement à un cadre d'étude car je ne souhaitais pas avoir un échantillon trop

large. Si je m'étais intéressée, à titre d'exemple, à l'usage de la musique dans le cadre du travail salarié, j'aurais trouvé plus vertigineux de comparer ensuite mes données. Notamment, car les processus auraient eu des chances d'être très variés dû au contexte très hétérogène du travail salarié. Il m'a donc semblé plus judicieux de me concentrer sur une pratique dont l'accès m'était relativement facilité par ma position d'étudiante⁹.

Ainsi, en suivant la méthode du « purposeful sampling » (Morse, 2010), j'ai cherché un échantillon qui me permettrait de comprendre les différentes expériences autour de « l'écoute en étudiant » tout en essayant de maximiser les variations de sens autour de celui-ci. Pour cela j'ai continué à mobiliser la technique du « message envoyé à un groupe d'étudiant.x.e. ». D'un autre côté, je souhaitais aussi obtenir le témoignage d'une personne écoutant du bruit blanc afin de comprendre les différences avec l'écoute de sonorité perçues comme plus harmoniques. Pour cela, j'ai mobilisé la technique de « la boule de neige » (Morse, 2010) en contactant une personne dont l'expérience d'écoute de bruit m'avait été relatée lors d'un autre entretien.

a. Présentation des enquêté.x.e.s

Ces processus de sélection m'ont amené à obtenir des interviews avec sept personnes dont les expériences et les positions sociales étaient hétérogènes comme homogènes en fonction de différents critères. D'abord, la façon dont iels se sont approprié de manière différente la situation d'interview m'a permis de comprendre des positions variées face à leurs playlists. En effet, la part de personnes trouvant que c'était « un rêve » (Julie) ou « une super opportunité » (Charly) de montrer leur playlist avec « tout une histoire derrière » (Charly) était équivalente de moitié aux autres ; dont l'écoute de playlist pour étudier relevait parfois de quelque chose qui ne « compte pas » (Jade), ou d'une crainte de « ne pas avoir quelque chose à dire durant l'interview » (Théa). Ces différentes postures durant l'interview, sont déjà un bon indicateur des manières dont la musique peut être appropriée comme un outil d'affirmation de qui l'on est face au monde. (DeNora, 2000).

« C'est un peu un rêve [cet interview], tu sais en mode si seulement quelqu'un me posait des questions sur mes playlists tu sais parce que j'aimerais bien que tout le monde voie ma playlist et que tout le monde apprécie ma playlist et tout ».

(Julie, étudiante en informatique, 27 ans).

⁹ Cette délimitation de mon terrain n'implique pas que l'écoute dans le contexte salarié et étudiant soient des phénomènes totalement distincts. De nombreux éléments au sein de ces deux sphères se recoupent et co-produisent l'expérience de l'écoute.

Dans le cas de Charly et Julie la musique pour étudier permet de consolider leur identité musicale durant l'interview. Pour d'autres, comme Jade et Théa, la musique d'étude est perçue de manière plus marginale ou peu intéressante par rapport à ce qui constitue leur affirmation de qui elles sont. Cet exemple montre bien comment être réflexive sur la situation d'interview représente déjà une donnée en soi. Mais aussi, la façon dont l'anthropologue s'inscrit dans son terrain est une ressource également pour les enquêté.x.e.s qui peuvent se l'approprier à leur avantage. Cette posture permet de relativiser l'idée que les participant.x.e.s sont purement vulnérable face à la recherche anthropologique (Perrin et al., 2020).

b. Usage des catégories de styles musicaux durant les entretiens

En ce qui concerne le type de musique écouté, les modes de consommations variaient et se recoupaient au fil de mes entretiens. Tout au long de ma recherche, j'ai approché les personnes que je souhaitais interviewer en leur disant explicitement autour de quelles catégories je travaillais. Au début, je parlais de musique « *chill* », puis de « musique et bruits de fonds ». J'avais conscience que par cette énonciation d'un style de musique à mes interviewé.x.e.s, j'imposais une catégorisation d'un phénomène selon ma propre subjectivité. En effet, le risque par ce mouvement est de reproduire sur son terrain des phénomènes d'inclusion et d'exclusion. Entre autre, en essentialisant un style de musique sous une seule même catégorie de sentiment (par exemple « être chill »).

Or, j'ai tenté de mobiliser ces catégories de manière réflexive. J'ai d'abord objectivé ma propre relation à ces catégories, puis, en les amenant sur mon terrain je souhaitais que les participant.x.e.s puissent se positionner vis-à-vis de celles-ci et challenger la vision que je m'en faisais. Autrement-dit, j'ai mobilisé ces catégories comme des outils de recherche afin de comprendre leurs caractères mutuellement constitutifs entre participant.x.e et chercheur.x.euse (Dahinden et al., 2021). Leurs co-productions au sein de la recherche devient ainsi une donnée en soi sur les constructions mutuelles de signification apprêtées à ces termes.

En ce sens, certaines de mes questions de ma grille d'entretien demandait aux personnes de définir selon leur terme ce qu'ils entendaient comme étant de la « musique de fonds ». Mais surtout, je débutais l'entretien en leur proposant de me faire écouter ce qu'ils consommaient en ce moment pour étudier, puis modifiait le déroulé de l'entretien en fonction : « la meilleure question n'est pas donnée par la grille : elle est à trouver à partir de ce qui vient d'être dit par l'informateur » (Kauffman, 2007, p.48)

c. Styles de musique écoutés et analysés

Ce rapport que j'ai construit avec les personnes que j'ai interviewé.x.e.s m'a par exemple, permis d'être surprise sur la récurrence d'écoute de musique de jeux-vidéo pour étudier (OST). En effet, chez trois personnes les OST occupaient une place centrale dans l'écoute : leur consommation était quasi systématique aux moments des révisions. Comme on va le voir dans l'analyse, ce rapport à ce type de musique est fortement lié à un mode expérientiel et d'identification prononcé à ce genre. Un deuxième style écouté récurrent chez quatre personnes est la « Lofi ». Léa définit le style de cette façon :

« Euh, c'est le summum du calme pour moi [...]. Ça reste dans les mêmes rythmes et dans les mêmes mélodies parfois. Des sons qui se répètent un peu à l'infini comme ça ».

(Léa, étudiante en sciences sociales, 23 ans)

Accessoirement, on voit ici comment la définition d'un style réside, non seulement dans la définition esthétique (son rythme, ses mélodies), mais aussi dans l'affect que celui peut créer. Cela prélude ce que je vais décrire dans l'analyse sur les modalités d'appropriation de la musique spécifiquement via les émotions.

Si l'on revient à la définition de la Lofi, l'ethnologue Sidarta Landarini (2024) propose cette définition pour mieux saisir son esthétique musicale. La forme de Lofi la plus écoutée sur Youtube est, plus précisément, du « Lofi Hip Hop » (*ibid*). C'est une hybridation entre des formes esthétique prêtées au Hip Hop : le sampling, le scratch, les filtres entre les transitions, la structure musicale et le mix. Et l'esprit DIY (*Do It Yourself*) revendiqué par la Lofi. Dans le cas du Lofi Hip Hop, ce dernier point, passe par la célébration de la figure amatrice du producteur.x.ice de musique dans sa chambre. C'est un style très souvent marqué aussi par des effets audios d'émulation *vintage* comme le craquement d'un vinyle.

Enfin, le dernier style sur lequel je vais me pencher dans l'analyse sont les bruits blancs, ou « white noise » en anglais. Selon ma propre définition, je définirais cela comme une fréquence de bruit diffusée sans modulation, dont les sonorités rappellent celles du bruit lorsque les fréquences radio ne captent rien. A ce titre, la définition qu'Antoine en fait lors des entretiens (à voir plus bas) est particulièrement éclairante sur sa posture d'écoute.

Les enquêté.x.e.s m'ont aussi relaté écouter d'autres styles en travaillant, comme leur propre playlist sur Spotify. Mais, j'ai fait le choix de ne pas les incorporer par nécessité de synthétiser mon analyse, je n'ai pas pu développer toutes les différences de postures d'écoute derrière chaque style. Le choix de me pencher sur la Lofi, les OST et le bruit blancs s'est fait par leur

récence d'apparition dans mes données. Ceci me permettant de fais trianguler mes données des différents entretiens.

Prénom	Âge	Genre	Étude	Type de musique écoutée en étudiant
Julie	27	Femme trans	Informatique	<ul style="list-style-type: none"> • Playlist Spotify de ses « likes » • Playlist Spotify créée par elle pour le travail • OST sur YouTube
Jade	24	Femme cis	Sciences sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Lofi Girl sur YouTube • Playlist Spotify créée par elle en fonction de « moods »
Charly	24	Non précisé (elle / iel)	Lettres	Sur YouTube : <ul style="list-style-type: none"> • Lofi Girl • « Speed running assignment » • OST de jeux vidéos « <i>fantasy</i> »
Lucien	22	Homme cis	Sciences sociales	Sur YouTube : <ul style="list-style-type: none"> • Remix Lofi d'OST • OST de jeux vidéo « rétro », « open world » et « enquête » Sur Spotify : <ul style="list-style-type: none"> • Trap
Léa	23	Femme cis	Sciences sociales	Sur YouTube : <ul style="list-style-type: none"> • Lofi • Musique classique : « Dark Academia »
Théa	29	Femme trans	Ex-étudiante en math	Sur YouTube : <ul style="list-style-type: none"> • BO de la série « Avatar : le dernier maître de l'air » • House avec samples de citations de célébrités • Lofi Girl
Antoine	24	Homme cis	Sciences sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Bruit blanc via une fonctionnalité de son ordinateur • Ses propres playlists Spotify

Pour continuer sur la description de mes enquêté.x.e.s, le tableau ci-dessus fait remarquer que j'ai interviewé quatre femmes, une personne qui ne m'a pas précisé son genre, et deux hommes. La majorité de femmes s'explique pour plusieurs raisons. D'abord, car lors de mes deux premiers entretiens exploratoires, avec Julie et Jade, je souhaitais comprendre comment se construisait une posture d'écoute différenciée d'un point de vue transféminin et cisféminin. Ceci, non pas de manière essentialisante en prêtant des formes figées et naturalisée d'écoute en fonction du genre. Mais plutôt pour comprendre les différentes manières dont la musique pouvait être appropriée, de différentes façons en fonction du genre, comme une ressource pour être, faire et ressentir (DeNora, 2000). Une fois que ces deux entretiens exploratoires ont été effectués, j'ai fait le choix d'ouvrir ma recherche à des hommes, pour justement saisir si leur

posture d'écoute était différente. Mais finalement, après que mon annonce a été diffusée, ce sont plus des femmes qui m'ont contactées pour passer en entretien.

Finalement, l'axe de ma problématique ne s'est pas centré autour de la division genrée de modes d'écoute en travaillant. Ceci principalement, par besoin de centrer mon analyse autour d'un seul fil rouge conceptuel. Pour autant, ce n'est pas parce que j'ai invisibilisé ces processus genrés de mon analyse, qu'ils ne prennent pas forme dans le monde social de l'écoute. En effet, comme l'a montré le chapitre plus haut de contextualisation de ma recherche, il est certain que les postures d'écoute en étudiant, notamment de la Lofi Girl, relèvent de processus genrés et racialisés (Navarro Flores et al., 2025 ; Zeng & Sobande, 2026).

Il me semble essentiel de préciser aussi que je n'ai interviewé que des personnes blanches. Ceci, car je n'ai pas spécifiquement cherché à obtenir un échantillon varié en termes de processus de racialisation. J'ai, en effet, fait le choix de ne pas me pencher sur ces axes de problématique, car je ne considère pas à l'échelle de ce travail de mémoire être dotée d'assez d'outils méthodologique et analytiques me permettant de minimiser les rapports de pouvoir en tant que chercheuse blanche avec mes enquêté.x.e.s. Pourtant, j'ai bien conscience que cette posture de recherche a des limites, car elle pourrait réinscrire une forme d'invisibilisation des positions d'écoutes en dehors du point de vue des personnes blanche. Une forme de réponse que j'ai trouvée à cette tension est de contextualiser l'écoute de musique en travaillant au sein de processus post-coloniaux et de racialisation, notamment en mobilisant des articles scientifiques qui vont dans ce sens au fil de ce mémoire.

Enfin, j'ai aussi demandé à mes enquêté.x.e le travail de leurs parents, leurs situations économiques, leurs activités culturelles et s'ils pratiquaient de la musique. Je n'ai malheureusement pas eu l'espace dans mon analyse pour mettre en parallèle ces réponses avec leur expérience d'écoute en étudiant. Par exemple, il aurait pu être intéressant de saisir avec ces données comment les modes expérientiels d'écoutes se construisent en fonction de leur capital culturel et leur habitus (Bourdieu, 1979). Il est à noter qu'au regard de ce type de positionnalité, les réponses étaient assez hétérogènes. Seule la situation économique était similaire chez tout le monde, décrivant des modes de vie stable « sans être la fortune » (Julie).

d. Technique d'entretien

Le but des entretiens était de comprendre les expériences subjectives autour de leur pratique d'écoute ainsi que le sens qu'ils donnaient à cela. J'ai donc décidé de mener les entretiens en mettant directement leurs propres playlists au centre de l'interaction. Ceci, afin de me donner

accès à la mise en scène de leurs pratiques d'écoute durant l'entretien et le sens qu'ils y apposaient. En ce sens, en suivant la proposition de Beaud et Weber (2003) de construire des techniques d'entretien créatives (Catoir-Brisson & Jankeviciute, 2014), j'ai fabriqué mes données ethnographiques en m'inspirant de différentes méthodes. À savoir, l'entretien basé sur un problème (Flick, 2014) et l'entretien mené avec des méthodes visuelles (Catoir-Brisson & Jankeviciute, 2014).

De façon plus détaillée, je rencontrais les personnes interviewées en face à face de manière physique (hormis pour Julie qui m'a transmise sa préférence de faire un entretien par appel vidéo). Je débutais l'entretien en demandant aux personnes interviewées de me montrer comment ils écoutaient de la musique sur YouTube directement depuis leurs supports d'écoute. Ainsi, la discussion débutait souvent autour d'une playlist personnelle composée de playlists visuelles YouTube¹⁰, considérées comme adaptée au travail. Il arrivait que certaines fois, les enquêté.x.e.s n'aient pas de playlist. Dans ce cas, ils mobilisent l'algorithme YouTube pour qu'il leur recommande des playlists visuelles personnalisées sur leur page d'« accueil ». À ce propos, je décris plus bas ce mode de sélection de musique via l'algorithme en l'ayant moi-même expérimenté lors de mes observations.

Cette première entrée, au travers de leurs supports d'écoute pouvait ensuite médier le reste de l'entretien : ils me décrivaient les playlists visuelles qu'ils appréciaient pour certaines pratiques d'études ainsi que le sens qu'ils y accolaient. L'usage de cette méthode par l'écoute et le visuel me permettait de saisir les conceptions des acteur.x.ice.s sur leurs pratiques en ligne. Comme dans une forme d'entretien ethnographique (Flick, 2014), il s'agissait de poser des questions aux participant.x.e.s au sein d'une observation sur leurs pratiques. D'un côté, je laissais parfois la discussion aller de son libre court, ou alors je demandais aux participant.x.e.s de catégoriser ce qu'ils faisaient défiler sous nos yeux (Catoir-Brisson & Jankeviciute, 2014). De plus, je ne cherchais pas non plus à effacer ma place de chercheuse et j'avais conscience que la manière dont ils me montraient leur pratique d'écoute relevait d'une forme de mise en scène de leur pratique par ma présence. J'ai ainsi décidé de mobiliser cette mise en scène comme une donnée demandant par exemple aux participant.x.e.s pourquoi ils me montraient cette playlist visuelle en premier durant l'entretien. Ou alors « mais pourquoi tu ne sélectionne pas cette vidéo [en la pointant du doigt à l'écran] ? ». Ainsi l'usage de cette méthode m'a permis de révéler de manière fine leurs pratiques d'écoute, mais aussi d'analyser l'expérience de leur écoute directement sur leurs surfaces techniques.

¹⁰ Sur YouTube il est possible de créer une playlists personnelles à partir d'une sélection de playlists visuelles publiées. Cf. figure 01 en annexe.

Ces méthodes visuelles étaient également couplées à des techniques de relances permettant aux participant.x.e.s de « synthétiser, reformuler, préciser, développer des représentations et des expériences liées aux pratiques numériques et culturelles. » (Catoir-Brisson & Jankeviciute, 2014, p. 117). De plus, j'utilisais un guide d'entretien qui permettait de supporter la trame narrative menée par l'interviewé.x.e. Cette grille, construite d'après le modèle de « l'entretien basé sur un problème » (Flick, 2014; Witzel & Reiter, 2010) me permettait d'amener des éléments autour de ma problématique, et d'éviter des formes de stagnation durant l'entretien. Ce guide était modifié ensuite après chaque entretien en fonction de mes impressions de l'interview passé.

4. Observations en ligne :

Afin de mieux saisir les modes de pratiques d'écoutes en étudiant, j'ai décidé de mener des observations sur internet. Celles-ci, se sont concentrées uniquement sur les espaces digitaux, car il n'était pas évident de mener des observations dans le monde physique. J'aurais pu m'asseoir dans une bibliothèque et observer par exemple qui avait des écouteurs sur la tête, leur posture et leurs mouvements. Mais, je n'étais pas très à l'aise de prendre cette position dans un espace de travail public car mon regard sur les personnes aurait été assez facilement remarquable. Cela m'aurait mis dans une posture dont l'éthique est à mes yeux discutable.

J'ai donc privilégié l'observation en ligne, car c'est un autre espace central d'expérience et d'interactions autour de l'écoute (Hine, 2017). Mes approches méthodologiques de ce type d'observation sur internet se sont basées sur celles défendues par la sociologue Christine Hine (2017). A savoir, que les frontières entre activités en ligne et hors-ligne sont parfois infondées. Et donc, que des distinctions claires de méthodologie entre les mondes virtuel et physiques sont parfois plus poreuses qu'on ne le croit. En ce sens, la partie suivante va s'intéresser à la manière dont j'ai défini mon terrain en ligne, car tout comme dans le monde physique, les frontières de mon terrain ne préexistent pas à la recherche. Plus loin, je vais aussi décrire mes modes de participation. Et enfin, montrer quels sont les avantages ainsi que les limites de l'analyse des modes d'interactions digitaux, qui ont été dans mon cas, les commentaires YouTube et les salons de discussion en ligne Discord.

a. Un terrain en ligne entre connections et déconnections

J'ai mené mes observations en ligne principalement sur deux terrains numériques. Le premier était la plateforme YouTube, sur laquelle les étudiant.x.e.s, que j'ai interviewés, écoutaient leur musique. L'autre était la plateforme de discussion Discord, où les personnes écoutant de la musique en ligne peuvent y échanger par message instantanés. La connexion entre ces deux terrains s'est faite car ce sont souvent les chaînes de publication de vidéos sur YouTube, comme Lofi Girl, qui créent leurs propres canaux de discussion Discord pour leurs auditeur.x.ice.s. La partie qui suit va justifier le choix de ces deux terrains, tout en montrant les façons dont j'ai coupé certaines connections avec d'autres terrains qui m'étaient pourtant accessibles (De Seta, 2020).

Le choix de centraliser mes observations, mais aussi mes entretiens, uniquement sur la plateforme d'écoute YouTube s'est fait par la volonté de me limiter à une seule surface technique d'écoute. Si je ne limitais pas mon analyse seulement à celle-ci, il m'aurait fallu

décrire les différents mécanismes technologiques derrière chaque plateforme. Or, au vu des contraintes de temps et afin de ne pas me retrouver avec un nombre vertigineux de données, j'ai décidé d'isoler mes observations et entretien uniquement à ceux de YouTube. De plus, le choix de cette plateforme spécifique c'est fait par intérêt de comprendre les expériences de certaines de ses fonctionnalités ; par exemple tout le monde peut y publier gratuitement de la musique, facilitant la diffusion de musique amatrice. Deuxièmement, la section commentaire permet d'observer des interactions autour de la musique. Mais aussi, la playlist est souvent accompagnée de visuels animés (cf. ma propre définition des playlists visuelles), différents des visuels figés des pochettes d'album par exemple.

b. Algorithme et agentivité

Ainsi sur YouTube, j'ai décidé de mener mes observations tel un jeu avec l'algorithme. Le rapport que j'ai créé avec ce dernier s'inscrit dans une façon de le voir non pas comme un outil technique où son unique but serait d'être « une somme de procédure calculatoires usées pour résoudre un problème bien défini ou accomplir une certaine fin » (Maalsen, 2023, p. 199). Mais plutôt, comme un agent étant inscrit dans un assemblage relationnel d'acteur.x.ice.s (Maalsen, 2023). Cette ré-interprétation ontologique de l'algorithme s'inscrit dans l'héritage du concept d'« Internet of Things » montrant comment les objets situés au sein de réseaux d'acteur.x.ice.s « acquièrent des perspectives et de l'agentivité à travers les données qu'ils collectent, les histoires qu'ils révèlent, et les interventions qu'il font sur les vies des personnes qui les utilisent » (Giaccardi et al., 2016, p. 237). L'algorithme devient en quelque sorte une extension de l'agentivité humaine (Maalsen, 2023). En ce sens, c'est un objet permettant d'amener au terrain des perspective inédites depuis son propre point de vue. Ou alors, de challenger certaines visions de l'ethnographe. Autrement-dit, j'ai souhaité construire un dialogue avec l'algorithme YouTube me permettant de produire de nouvelles relations avec et sur mon terrain. Par exemple, je procédais ainsi. Je sélectionnais une playlist visuelle sur YouTube que l'un.x.e de mes enquêté.x.e.s m'avait décrit écouter en étudiant. Puis, via la fenêtre de recommandation basée sur la musique que j'étais en train d'écouter, je lançais une nouvelle musique selon mes propres goûts, que je pensais adaptés au travail. Je répétais ce choix de musique via les recommandations algorithmiques une dizaine de fois. Je notais ensuite dans mes notes, sous la forme d'un schéma, le chemin que m'avait fait parcourir l'algorithme en notant le titres des musiques, accompagnés d'une brève description ethnographique de la playlist visuelle. Ceci, m'a permis de mieux comprendre, à la fois quels étaient mes propres goûts de playlist pour travailler, mais aussi la manière dont mes goûts interagissait avec l'algorithme, construisant

ainsi des processus mutuels de sélection de musique. En ce sens, les récurrences de propositions de certaines ambiances et styles proposés étaient intéressants à mettre en parallèle avec les modes de consommation que mes enquêté.x.e.s racontaient. Par exemple, mon interaction avec l'algorithme me faisait souvent plonger dans des univers que j'ai qualifié des manières suivantes, selon mes notes ethnographiques : « sombre, nostalgique, jeux-vidéo, science-fiction, cyberpunk, fantasy, BD, animation japonaise, heavy, apocalypse, synthés, ambient ». En plus, de cette façon assez rapide de me mouvoir dans l'espace numérique, je prenais des notes ethnographiques détaillées de certaines playlists visuelles. Je notais alors la manière dont je percevais la musique, les visuels, la description de la vidéo, son temps de durée et copiait-collait certains commentaires tout en y notant l'impression que je m'en faisais. Le choix de la vidéo sur laquelle je passais ce temps ethnographique était souvent motivé par la proximité que celle-ci avait avec le type de musique que les personnes en entretiens m'avaient raconté écouter. Cela me permettait ainsi ensuite de trianguler ces données.

Il me semble essentiel de préciser que j'ai abordé ce jeu avec l'algorithme par la façon dont ce dernier m'ouvrait autant des connections que des formes de déconnections. D'abord, des connections, car en notant le chemin que la machine me faisait parcourir je souhaitais comprendre la façon située dont elle mettait en réseau certaines playlists visuelles. Mais, comme le rappelle bien le sociologue Gabriele De Seta (2020), l'illusion de ces mises en réseaux facilitées par l'algorithme, produit aussi de la coupure et de la déconnection avec d'autres terrains d'observations en ligne. Ainsi, tout comme dans des observations dans le monde physique, il est d'autant plus important d'être réflexif.x.ve sur la manière dont les frontières de notre terrain inclut et exclut des phénomènes. De cette façon, les musiques que j'ai pu observer, et ensuite analyser, relèvent de mécanismes de sélection co-produit entre mes propres goûts et l'algorithme¹¹. Cela me permet donc de réinscrire le caractère situé de mon terrain entre mes propres goûts musicaux, la sélection de l'algorithme et ceux de mes enquêté.x.e.s.

J'ai aussi fait le choix d'accompagner ces observations sur la plateforme de discussion Discord. Via un lien souvent généré et rendu accessible par les chaînes de publication sur YouTube, les auditeur.x.ice.s peuvent rejoindre des salons de discussion en ligne lié au thème de la chaîne. Par exemple, une fois arrivé dans celui créé par la chaîne Lofi Girl, on peut d'abord se présenter dans un canal dédié à cela. Puis, rejoindre des autres canaux classifiés en fonction d'affects et d'activités : « chill-room », « study-room », « venting », etc. Le choix de mener des

¹¹ Il me semble essentiel de noter que les propositions de l'algorithme YouTube se basent aussi sur ce qu'il pense que je pourrais apprécier. Il serait ainsi intéressant de développer plus loin cette réflexion pour voir comment l'agentivité de l'algorithme se construit en s'inspirant de ma propre agentivité

observations sur cette plateformes étaient motivés par le souhait de saisir quelles étaient les modes interactifs que les auditeur.x.ice.s construisaient autour de l'écoute. En ce sens, j'ai mené des observations dans le canal dédié à la chaîne Lofi Girl.

c. Modalités de participations

Des débats académiques relèvent certaines tensions sur la manière dont les ethnologues devraient ou non participer aux modes d'interactions en ligne. Par exemple, la sociologue Christine Hine (2017) rappelle que les principes centraux de l'ethnographie sont les modes immersifs et expérientiels de l'anthropologue dans son terrain. Sans participation en ligne, l'anthropologue renouerait avec de vieilles traditions ethnographiques de l'osbervateur.x.ice omniscient.x.e. Et dont, la discipline s'est débarrassée par les biais méthodologiques et les rapports de pouvoir sur ses enquêtés.x.e.s qu'engendrait cette méthode. Or, Hine (2017) montre qu'en ligne, cette question éthique de la participation est souvent mise de côté. Il arrive qu'alors, l'ethnologue n'informe pas les personnes qu'il observe, de sa présence. En ce sens, tout comme dans le monde physique, les modes de participation ethnographiques doivent être reproduit selon les même standards éthiques dans le monde virtuel.

D'un autre côté, des sociologues comme Gabriele de Seta (2020) ont aussi montré les limites d'une telle injonction à la participation en ligne. Selon lui, un large pourcentage d'interactions quotidiennes sont faites de pratiques de « lecture, de visionnage et de recherche, n'étant pas explicitement participatives » (*ibid*, p.85). Dans mon terrain, la manière dont mes interviewés.x.e.s décrivaient leur pratique va aussi dans ce sens. En effet, en écoutant de la musique sur YouTube, il arrivait parfois aux étudiants.x.e.s de lire les commentaires, mais seule une personne m'a raconté écrire des commentaires très occasionnellement. Cela indique bien que plusieurs facteurs, comme le type de plateforme, le support physique, ou le cercle social dans lequel on s'inscrit, produisent des modes de participation en ligne dans un spectre du non-usage à une présence intensive et active (De Seta, 2020). De ce point de vue, ma présence en ligne s'est inspirée de la proposition de Gabriele De Seta (2020) en triangulant mes modes de participations selon les contextes en ligne. Sur YouTube, comme je l'ai décrit plus haut et de la même façon que mes enquêtés.x.e.s, j'ai plutôt favorisé l'expérience de naviguer entre les vidéos de musique via l'algorithme. J'y ai aussi lu et recensés les commentaires. En revanche, sur Discord, j'ai voulu m'immerger dans des modes interactifs de participation. Je me suis présentée ainsi en tant que chercheuse dans le canal de présentation Lofi Girl, et il m'est arrivé parfois d'interagir de manière brève dans les salons de discussion Lofi Girl faits pour les

étudiants.x.e.s à l'université (cf. partie ci-dessous sur l'éthique).

5. Analyse des données

a. Codage théorique

La manière dont ma recherche est ancrée dans une épistémologie constructiviste implique de concevoir mes données, non pas comme un ensemble pré-existant à ma recherche, mais bien avec l'idée que leurs conceptions dépendent de la méthode que j'ai mobilisé pour les récolter (Flick, 2014). De ce fait, l'analyse de mes données d'entretien, ainsi que de mes données de terrain, a été effectuée par un codage théorique, aussi appelé *Grounded Theory*. Ce type de codage depuis sa théorisation dans les années 60 (Glaser & Strauss, 1967) partage un fondement théorique partagé par tout.x.e.s les théoricien.x.ne.s qui vont contribuer à le faire évoluer : il s'agit de rendre transparent à partir des données, les interprétations de la réalité produites par des acteur.x.ice.s, afin d'en abstraire des processus sociaux. La manière dont je mobilise ce codage théorique dans mes données s'inspire de l'interprétation qui en a été faite la sociologue Kathy Charmaz (Charmaz, 2014 ; Charmaz & Belgrave, 2012). Celle-ci fait une lecture de la *Grounded Theory* en l'ancrant dans un héritage de l'interactionnisme symbolique. En ce sens, les données sont produites et construites par l'expérience partagée du/de la chercheur.x.euse avec son terrain (Charmaz, 2014). A partir de ça, Charmaz déduit les implications épistémologiques suivantes : « des réalités multiples existent, les données reflètent la construction de celles-ci par la relation entre chercheur.x.euse et participant.x.e.s, et enfin les affects sont une porte d'entrée privilégiée à l'accès de l'expérience de la réalité des interviewé.x.e.s ». Situer mon codage dans cet héritage-là me semble important car, comme je l'ai développé plus haut, la manière dont ont été produites les catégories sur mon terrain est le résultat d'interactions entre les enquêté.x.e.s et ma présence.

De façon plus précise, j'ai procédé à l'analyse de mes données selon le codage théorique suivant ; j'ai d'abord effectué une analyse préliminaire de toutes mes données en relisant l'ensemble de mes entretiens. Cela m'a permis d'établir de premières pistes d'analyse, de me remettre dans le contexte, et de sélectionner des parties précises à coder. Une fois ces segments sélectionnés j'ai débuté par l'étape de l'*open coding* (Flick, 2023a). Selon Kathy Charmaz (Smith & Charmaz, 2003), il s'agit d'un codage très proche du texte ligne par ligne, restreignant ainsi la possibilité d'intégrer trop de motivations et affects personnels dans l'interprétation des données. J'ai ensuite regroupé ces petites unités de codes en familles de codes, me permettant de monter en abstraction en créant des catégorisations. J'ai finalement assigné ces catégories à

des concepts scientifiques tirés de la littérature. Tout ce processus s'est construit de manière comparative en codant de la même façon tous mes entretiens.

Enfin, la montée en abstraction s'est aussi faite par l'utilisation de *memos* (Flick, 2023a) me permettant de noter mes intuitions sur les processus en cours dans mes données. Cela m'a aussi permis d'éviter de rester dans une approche purement descriptive de celles-ci.

b. Mobilisation et analyse des observations

En écrivant ma partie d'analyse, j'ai remarqué que je ne mobilisais pas tant d'extraits de mes notes de terrain dans mon texte. Pourtant, j'ai passé plusieurs dizaines d'heures en ligne à écouter, lire les commentaires, me balader avec l'algorithme et à consommer ces playlists en étudiant. Je n'y ait pas sans cesse pris des notes, mais le nombre de données en résultant est pour le moins significatifs. Bien que celles-ci n'apparaissent pas tant dans mon texte d'analyse, j'avais le sentiment pourtant qu'elles m'avaient été grandement utile afin de construire une problématique et de comprendre le sens de la réalité apporté par mes enquêtés.e.s. J'ai ensuite pu mettre des mots là-dessus à travers le concept « d'imprégnation » de l'anthropologue Jean-Pierre Olivier de Sardan (1995). Ce dernier, montre comment l'observation participante, au-delà de simplement prendre des notes sur ce qui est observable, permet de faire l'expérience de son rapport au terrain et à autrui. En expérimentant de la sorte la quotidienneté de son terrain cela va produire des effets sur la capacité de l'anthropologue à « conceptualiser, analyser, intuiter, interpréter » (Olivier de Sardan, 1995, p. 77). Cette imprégnation va ensuite lui permettre de structurer ces interprétations au cours de toutes les étapes de recherches : durant les entretiens, l'analyse des données et la rédaction. Autrement-dit, l'imprégnation permet d'acquérir de façon inconsciente une part du système de sens du groupe auprès duquel on enquête.

En ce qui concerne mon terrain, j'ai l'impression que cette imprégnation a été importante pour développer certains éléments de mon analyse. Par exemple, cela m'a permis de saisir les récurrences (amenées par mon algorithme) de certaines esthétiques dans ces playlists. De plus, j'ai moi-même commencé à écouter de la musique sur YouTube en étudiant me permettant d'incorporer une partie des expériences décrites par mes enquêtés.x.e.s, et saisir la finesse de certaines tensions. Par exemple, les vagues de canicules qui ont rythmé mon été de rédaction m'ont contraintes de trouver des espaces climatisés (ou très bien isolés) pour travailler. Ces espaces étant pour la plupart des restaurants ou des cafés, j'ai dû mettre en place un ensemble de stratégie pour me recréer un environnement de travail en me coupant du bruit. J'ai ainsi tenté

de déployer « des capacités de prise de perspective, d'empathie et d'imitation » (Berliner, 2022, p. 12) en reproduisant certaines activités de mes enquêtés.x.e.s.

c. Analyse de commentaires

Pourtant, j'ai tout de même analysé et mobilisé certaines données d'observation. Parmi-celles-ci on y trouve en particulier certains commentaires YouTube que j'avais recensé. Je souhaite maintenant présenter comment j'ai analysé ce type de donnée qui demande une certaine prudence d'interprétation. En effet, comme le montre par exemple le linguiste Francisco Yus (2023) le manque de contexte autour de commentaires en ligne rend parfois difficile de comprendre leur caractère ironique. L'ironie étant autant (voir même plus) présente en ligne que lors d'interactions physique, analyser les commentaires demandent de se doter de clés méthodologiques et analytiques précisent afin de comprendre leur intentionnalité. Par exemple, un bon moyen de connaître le contexte autour d'un commentaire, pour saisir s'il est ironique ou non, passe par comprendre à quel événement il fait référence. S'il se base alors sur des informations communément accessibles comme des expériences sociétales partagées par un grand nombre, en saisir le contexte devient plus évident. Mais comme cela peut être le cas dans mon terrain, les informations contextuelles se situent parfois au sein de références de jeux-vidéos, de mangas ou de films, pouvant rendre plus difficile la compréhension du caractère ironique au sein de certains commentaires. De plus, le manque d'autres informations comme le non-verbal, le contexte physique de rédaction, ou des tonalités d'énonciations rendent leurs interprétations difficiles (Yus, 2023). Ainsi, cet exemple spécifique sur l'ironie permet d'exposer qu'il n'est pas évident d'interpréter les commentaires sans tenter de saisir finement les conditions de leurs productions. Dans la cadre de mon analyse, j'ai donc examiné des commentaires sous des playlists visuelles spécifiques, dont je m'étais construit une certaine familiarité au fil de mes observations. Je suis partie du principe que cette imprégnation familière me donnait suffisamment d'éléments de contexte pour comprendre une partie de leur intentionnalité. En ce sens, il s'agit surtout des interactions sous les vidéos de Lofi Girl et d'OST du jeu-vidéo *Skyrim*. J'ai aussi consolidé ma littérature sur les modes spécifiques d'ironisation en commentaire des playlists visuelles sur YouTube (Ballam-Cross, 2021; Landarini, 2024; Winston & Saywood, 2019).

6. Éthique de recherche

Durant mes entretiens et observations en ligne j'ai tenté de répondre aux exigences de l'éthique du « consentement éclairé » (Perrin et al., 2020) de la part des participant.x.e.s. Pour ce faire, je me suis inspirée du « Code of Ethics of the American Anthropological Association » (2012) et du « Internet Research: Ethical Guidelines 3.0 Association of Internet Researchers » (2019). A la fin de cette partie je vais décrire comment j'ai aussi opté pour une approche d'une éthique processuelle face à certaines limites du simple consentement éclairé au sein de l'anthropologie (*ibid*).

Durant chaque entretien, j'ai informé les participant.x.e.s sur la thématique de recherche, ses buts, ainsi que mon rôle. J'ai fait attention à dévoiler toutes informations qui pourraient leur porter préjudice. Notamment, par qui va être lu ce travail, comment seront stockées mes données et leur anonymisation. Je leur ai ensuite informé de leurs droits à se retirer à n'importe quelles étapes de la recherche et leur ai demandé de manière orale leur consentement. Tout ce processus a été enregistré dans un dictaphone.

En ce qui concerne l'anonymisation, j'ai modifié toutes informations permettant d'identifier facilement les participant.x.e.s. Dans ce contexte, comme le nombre d'étudiant.x.e.s en Suisse étant assez grand, j'ai surtout modifié leur prénom. Lorsqu'il s'agissait de personnes trans, j'ai décidé de simplifier aussi le type d'étude qu'ils faisaient afin de les rendre moins identifiables par leur infériorité numérique (par exemple en mentionnant « étudiante en sciences humaines » pour une personne qui m'aurait dit faire de « l'histoire antique »). En ce qui concerne les commentaires et extraits de discussion copiés dans ce mémoire, j'ai simplement décidé de ne pas mettre le pseudonyme de la personne l'ayant publié. Je n'ai pas procédé à d'autres techniques permettant de les anonymiser car leurs commentaires ont été publiés sur des chaînes avec plusieurs centaines de milliers de vue. Ou, dans un canal Discord avec le même nombre de membres. A cette échelle, je considère que le caractère public de ces énoncés sont largement acquis pour que je puisse les mobiliser sans trop de contraintes d'anonymisation.

Concernant la sécurité de mes données d'entretiens et d'observations, elles ont été conservées de manière numérique de deux façons. D'abord sur un disque dur externe. Mais aussi sur un *cloud* crypté dont moi seul ai la possibilité d'y accéder (l'entreprise n'a pas accès au contenu des serveurs). Pour la transcription, j'ai utilisé le logiciel [noScribe](#) (Dröge, 2026). Ce dernier se base sur les modèles de transcription d'IA, néanmoins la transcription se fait entièrement en local sur l'ordinateur, sans passer par internet.

Enfin, concernant ma présence en ligne, j'ai tenté au mieux de ne pas mener de recherche cachée là où c'était possible. Par exemple, sur le serveur de chat Discord Lofi Girl, je me suis présentée en tant que chercheuse sur le canal d'introduction. J'ai énoncé les buts de ma recherche et la manière dont j'anonymisais mes données.

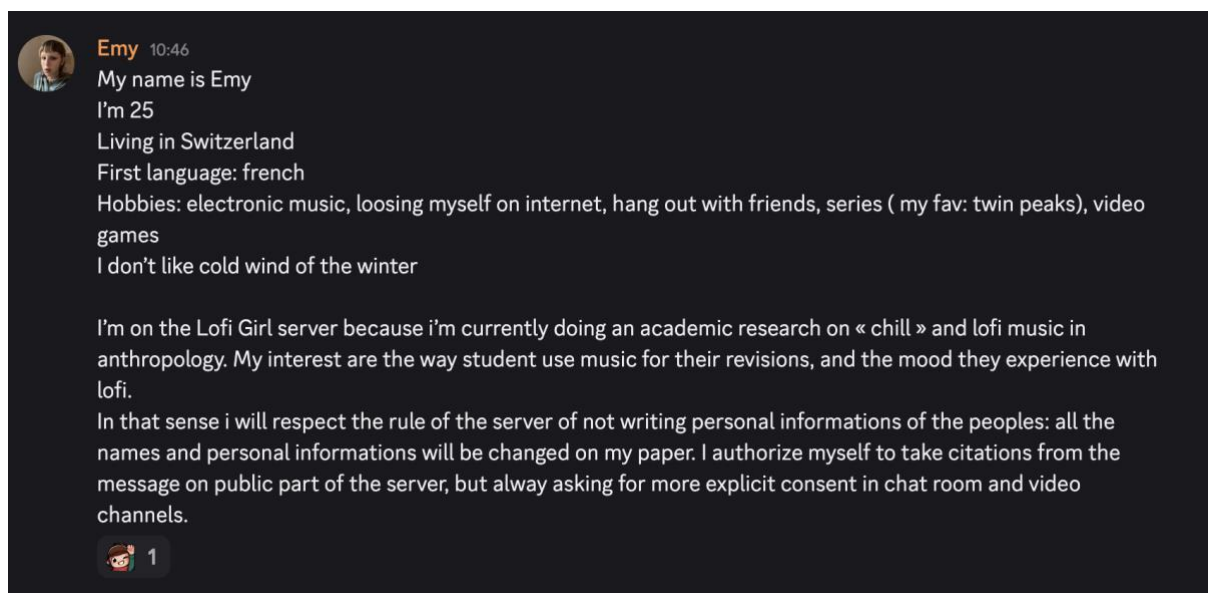


Figure 1: Capture d'écran de ma présentation sur le serveur Discord Lofi Girl

En revanche, je n'ai pas annoncé ma présence en tant qu'observatrice sur YouTube. En effet, il n'existe pas d'espace appropriés pour se présenter : par exemple mettre en commentaire sous une playlist visuelle que je mène une recherche ne rends pas certain que les personnes concernées vont le lire. Et à nouveau, le caractère très public de ces commentaires me semble demander moins de précautions, que s'il s'agissait par exemple d'une discussion privée en ligne.

L'ensemble de ces paragraphes ont ainsi montré la manière dont j'ai essayé d'adopter une éthique procédurale reposant sur le consentement éclairé et l'anonymisation. Or, ce type de procédure est assez limité par sa propension à être souvent une procédure administrative. Cela permet ainsi de plutôt protéger les institutions académiques et les chercheur.x.euse.s juridiquement, que réellement la sécurité des enquêté.x.e.s (Perrin et al., 2020). En effet ces procédures ne prennent pas en compte une éthique basée sur le dialogue, la réciprocité et un rapport de confiance au fondement de la relation de recherche. C'est pourquoi il est essentiel d'impliquer aussi dans sa recherche une éthique processuelle, notamment basée sur « la politisation des relations de recherche et le développement de démarches réflexives, situées et relationnelles » (*ibid*, p.237). De ce fait, une exigence de réflexivité sur son terrain est

primordiale afin d'analyser et interpréter sa présence sur le terrain. Celle-ci offre à la fois une porte d'entrée pour minimiser les rapports de pouvoir, mais aussi ouvrir des pistes analytiques, dépassant ainsi la seule question du consentement éclairé.

7. Réflexivité

La posture anthropologique cherche à comprendre la réalité de ses interlocuteur.x.ice.s par posture d'identification et de reproduction d'une part de leurs occupations (Berliner, 2022). Pourtant, il n'est pas possible d'extraire cette posture des rapports de pouvoir structurels prenant place au sein de la société. C'est pourquoi, il est essentiel d'objectiver la relation à son terrain et à ses enquêté.x.e.s, afin de se doter d'outils permettant de minimiser la reproduction de dominations. En ce qui concerne mon terrain, j'ai l'impression que ma posture était imbriquée dans un risque de reproduire certains rapports de pouvoir par ma position de chercheuse, tout en naviguant au sein de formes de vulnérabilité en tant que femme trans.

En ce qui concerne ma position de chercheuse il me semble important de la situer dans l'héritage du tournant réflexif de l'anthropologie des années 80, affirmant que toutes productions de savoir implique une relation de pouvoir (Clifford & Marcus, 1986 ; Foucault, 1975). Combiné avec le tournant post-coloniaux et féministes en sciences sociales, ces apports théoriques ont permis de montrer comment la production de catégories sur son terrain portait le risque de reproduire des structures de pouvoir hégémoniques et essentialisantes. Par exemple, comme je l'ai montré dans ma méthodologie j'ai fait le choix de confronter mes a priori et la manière dont je percevais des catégories directement avec mes enquêté.x.e.s. Ainsi ma propre présence devient, elle-aussi, une porte d'entrée méthodologique privilégiée (Olivier de Sardan, 1995) pour comprendre les constructions de sens sur mon terrain

De plus, durant l'ensemble de mon terrain : des processus de négociation d'accès, jusqu'à l'écriture, j'ai tenté de mener ma recherche en situant ma position et mes pratiques. Par exemple, je n'ai interviewé que des personnes blanches, en l'étant moi-même aussi, reproduisant ainsi un point de vue uniquement blanc sur la réalité. Je n'ai aussi interrogé que des étudiant.x.e.s relativement du même âge et dont le parcours académique se recoupait pour plusieurs au sein des sciences sociales. Je pense que cet échantillon relativement similaire porte certaines limites par son manque de variation. Ainsi, il me semble essentiel de préciser que les processus décrits dans ce travail ne sont ni généralisables, ni universalisables. Mon travail propose plutôt de visibiliser certaine processus agentifs et stratégies mobilisés à travers cet échantillon situé.

Bien qu'il est primordial de comprendre les relations de dominations sur son terrain, cet acte nécessaire de témoigner de sa position de manière réflexive porte parfois en lui le présupposé que la.e chercheur.x.euse occupe de manière inhérente une position de privilège (Schild et al., 2025). En ce sens, cela tends à ignorer le fait que certain.x.e.s anthropologues sont racisé.x.e.s, sexisé.x.e, non-valides et/ou trans, les rendant susceptibles à subir des formes de violences et vulnérabilités sur leur terrain. Cela a notamment été mon cas durant toutes mes études en anthropologie où j'ai dû constamment négocier mon rapport à des terrain parfois hostiles en tant que femme trans. Cette confession d'exposition à la vulnérabilité sur mon terrain n'est pas uniquement à but dénonciatif. Mais cette dernière me permet de montrer comment elle a d'une part construit mon rapport au terrain de ce mémoire, et d'une autre, apporté d'unique horizons de production de savoir ethnographique (Schild et al., 2025).

D'abord, il me semble impossible de situer les attrait que j'ai eu pour cette recherche en dehors de cette positionnalité vulnérable. Par exemple, expérimenter des modes d'observations en ligne s'explique en partie par ma familiarité et mes attrait que j'ai construit pour les mondes virtuels au fil de ma transition. En effet, c'est au sein de ces espaces que j'ai trouvé des modes d'échappatoires et des manières d'être au monde moins marquées par la violence transphobe de l'espace public et des relations interpersonnelles du monde physique. Le choix de ce terrain virtuel a ainsi été marqué par la volonté de me protéger de potentiels (micro-)agressions transphobes en comparaison de si j'avais mené des observations dans le monde physique.

Pourtant, j'ai aussi pu construire, depuis cette position sur mon terrain, des formes de vulnérabilités réciproques avec mes enquêté.x.e.s (Schild et al., 2025). Ce concept de vulnérabilité réciproque « explore les formes d'échanges mutuels entre anthropologue et participant.x.e.s basés sur des expériences partagées et relationnelles de vulnérabilité et violence, et de dessiner depuis ces relations [...] de nouvelles perspectives ethnographiques au sein de pratique de possibilité et solidarité en anthropologie » (*ibid*, p. 18). En ce sens, en interrogeant des femmes trans et cis en entretiens, nous avons pu mutuellement construire une relation nous ayant permis de mieux définir notre relation aux mondes numériques, au domaine privé du « soi » et à l'écoute. Par exemple, comme je vais le montrer plus bas, porter ces écouteurs dans l'espace public est une stratégie de mise à distance d'autrui et de repli dans sa subjectivité. Alors que dans mon analyse je vais décrire comment cette posture se situe dans la reproduction d'un soi néolibéral, elle peut aussi être une stratégie d'évitement de violences (trans-)mysogine dans l'espace public. Par exemple, Jade m'a raconté que mettre des écouteurs le soir, lui permettait de se sentir plus en sécurité dans la rue. Mais, cette réponse est venue du fait que c'est moi-même, qui durant l'entretien lui ait d'abord parlé de ma propre expérience

d'écoute dans la rue, pour éviter toutes interactions. En ce sens, via nos expériences partagées de l'oppressions, nous avons pu mettre en lumière et théoriser certaines de nos postures d'écoutes au sein de rapports de pouvoirs sexistes durant l'entretien. En nommant nos peines et leurs origines mutuels via la théorie, cela peut déjà constituer des premiers outils de soins collectifs et de solidarité, permettant d'imaginer de potentiels stratégies politiques pour se libérer des postures de domination (Hooks, 1991).

En ce sens, nommer ses vulnérabilités sur son terrain n'est jamais un simple aveu de positionnalité, mais ouvre des possibilités de gagner de la force en se regroupant ensemble sous des conditions d'oppressions partagées. Et éventuellement construire des stratégies pour les confronter (Schild et al., 2025).

Analyse

Avant toute chose il me semble important de dresser un bref panorama des modes d'expériences de la musique en travaillant. En effet, afin de dépasser ce que fait la musique de manière abstraite comme simplement « aider à se concentrer », il me semble essentiel d'analyser les nombreuses pratiques dans et par lesquelles les personnes mobilisent la musique pour « faire », être et ressentir (DeNora, 2000). C'est pourquoi je débiterai par un tour d'horizon des manières dont la musique est utilisée comme une ressource, pour enclencher les états affectifs que les individus souhaitent atteindre.

1. La musique comme technique de soi

Pour débiter l'analyse de ce chapitre, une citation de Jade est évocatrice de nombreux enjeux que je vais ensuite dérouler point par point au fil de mon analyse. Lors de cet entretien exploratoire que j'avais mené en début de recherche, elle me décrivait quel type de playlist il lui arrivait d'écouter lorsqu'elle étudiait. Celles-ci variaient entre des « chill mix », des « sad songs » marqués par une atmosphère mélancolique, ou alors de la « house ».

« - Elie : Et pourquoi tu utilisais [ces styles] en particulier ?

- Jade : Ben j'utilisais ça parce que j'avais l'impression que j'avais besoin d'un fond sonore. Mais je pouvais pas écouter avec des paroles sinon ça allait pas, je me mettais à chanter puis j'arrivais pas à me concentrer. Du coup, j'écoutais ça pour vraiment me mettre dans un setting de travail tu sais. J'ai l'impression que ça me relaxait aussi, ça me permettait ouais d'avoir ce fond sonore et en même temps de travailler.

(Jade, étudiante en sciences sociales, 24 ans)

Ici Jade met en avant une chose que j'ai retrouvée dans la plupart de mes entretiens et observations : la musique est une ressource pour moduler et enclencher des états intérieurs désirés et attendus (DeNora, 2000). Elle lui permet de se mettre dans un « setting de travail », tout en se sentant relaxée par « un fonds sonore ». Pour arriver dans ces états émotionnels, elle fait preuve aussi de réflexivité en sélectionnant des musiques sans paroles, pour éviter d'être déconcentrée.

Dans un exemple similaire, Lucien fait défiler sa playlist de travail YouTube devant nos yeux durant l'entretien. Il me décrit une à une les manières dont il mobilise différemment chaque

titre de sa playlist en fonction de situations de travail :

« Typiquement, il y a une musique de ce jeu [vidéo] que j'écoute aussi. J'ai l'impression que celle-là, c'est vraiment phase... phase critique. Quand je dois vraiment travailler, je sais que je dois, genre, bien travailler, je me mets [...] Celle-là, je l'écoute en boucle pendant 30 minutes. Et c'est celle-là. Et celle-là, je sais quand je la mets je suis dedans je sais pas, ça me relaxe d'un coup [...] pour le travail, c'est un peu ma botte secrète, je dirais. »

(Lucien, étudiant en sciences sociales, 22 ans)

Lucien sait ainsi quelle musique très spécifique il doit sélectionner pour « bien travailler » dans ce qu'il nomme une « phase critique ». Tout comme Jade, se mettre dans cette configuration de travail passe par un affect relaxant. Ainsi la musique est une ressource pour atteindre un état qui permet à la fois de travailler selon des attentes tout en produisant de l'apaisement.

Mais surtout dans cette citation, le caractère répétitif d'écouter la même musique pendant 30 minutes donne des pistes intéressantes sur les modes de consommations de ces playlists. Théa par exemple me décrit n'utiliser que quatre à cinq musiques qu'elle écoute « en boucle » à la bibliothèque. De la même façon Charly m'en parle comme ceci :

« Mais, des fois, genre, vu qu'elles [les musiques] sont très particulières pour des moods particuliers, des moods d'études hein, toujours. Et des fois, c'est la même que je remets après. »

(Charly, étudiant en lettres, 24 ans)

On voit donc comment un choix assez restreint de musique écoutée en boucle peut induire les modes de travail et relaxations recherchés. L'ethnomusicologue Tia DeNora (2000) affirme que c'est cette consommation par la répétition qui donne à la musique sa qualité d'être adaptée au travail. En effet, en consommant la musique en boucle, les personnes se familiarisent avec cette musique et produisent, au fil des écoutes, des associations répétées de celle-ci au travail. Il s'agit d'une forme d'auto-conditionnement produit par la répétition. En ce sens, cela permet de montrer que ce n'est pas tant la musique qui aurait une qualité relaxante et de *focus* en soi. Mais que c'est son association au travail construite au fil des pratiques de consommation qui lui donne cette qualité

Au-delà de ces éléments, la musique en travaillant peut aussi permettre de diminuer la force de certains affects contre-productifs, tout en activant de nouveaux. C'est le cas de Léa qui cherche d'abord par la musique et l'écoute au casque à diminuer ses pensées « obsessionnelles » tout en se créant un environnement de travail apaisant. Cette co-construction entre effacement

de certains affects, et volonté de se créer un espace sonore pour soi est par exemple un processus central que je vais développer dans l'ensemble de l'analyse.

« J'ai beaucoup de pensées. Parfois qui peuvent être assez, pas obsessionnelles, mais qui prennent beaucoup de place. Et du coup, la musique et aussi le fait d'avoir, comment on dit ? Le bruit, enfin le casque anti-bruit, enfin avec la musique, ça m'aide aussi [...] Mais tu vois, par exemple, quand j'ai beaucoup à faire pour les cours, le fait de [...] mettre les playlists sur YouTube et me mettre dans cet environnement-là, en fait, ça m'apaise beaucoup. Ça me crée un environnement où là, je sais que je vais travailler, que je vais bien travailler, entre guillemets, enfin, que je vais réussir à avancer sur ce que je veux. Et en plus, ça empêche que je pense trop à ce que je suis en train de faire parce que je suis genre, là, c'est mon environnement dans lequel je vais taffer pendant les trois prochaines heures et puis il va rien se passer d'autre, quoi. Ouais » (Léa, étudiante en sciences sociales, 23 ans)

D'une autre façon, écouter de la musique en étudiant peut aussi produire une force motivationnelle chez certaines personnes. C'est le cas de Charly qui me raconte comment elle sélectionne une playlist visuelle spécifique « en dernier recours » et avec « des variations » pour induire de la motivation :

« -Charly : Tu peux pas te concentrer sur autre chose, je trouve. Et ça te motive, mais je l'ai écoutée des fois en boucle pour rendre un truc qu'il fallait rendre à minuit, tu vois. Et genre, ça te motive tellement.

-Elie : Ouais, ouais.

-Charly : Donc, c'est 1h30 d'un mélange de musique qui te maintient, qui maintient ton attention et qui te motive. C'est trop cool. Donc, le début aussi, tu la lances, t'es en mode, vas-y je.... Et puis là, en plus, t'as le temps que tu vois... [10 secondes pause] Elle est parfaite, celle-là. Mais je la garde en dernier recours quand j'en ai besoin, quoi.

-Elie : Tu dis elle est parfaite parce qu'il y a ces variations ?

-Charly : Ouais, il y a ses variations. Les musiques, elles sont super bien choisies. Et puis, vraiment, elles arrivent à me maintenir concentré pendant 90 minutes non-stop. Et là, tu retrouves le côté un peu lofi »

(Charly, étudiant en lettres, 24 ans)

Ainsi, ces quatre derniers extraits d'entretiens ont montré comment la musique permet d'amener les personnes à des affects qui leur paraissent adaptés à un « setting » et à un « environnement » de travail. A ce titre, la façon dont les personnes perçoivent cet environnement sera mieux développée plus loin. De plus, comme on l'a vu, dans certains cas la musique est aussi perçue comme ayant une capacité productive de motivation.

Pourtant, mobiliser le bon type de musique pour atteindre ces états appropriés au travail ne sont pas des processus qui vont de soi, et dont tout le monde peut se saisir de la même manière. L'ethnomusicologue Tia DeNora (2000) analyse bien comment, à travers son concept de « music as a technology of the self » (DeNora, 2000, pp. 46-74), les individus doivent faire preuve d'un travail réflexif pour mobiliser de la bonne manière la musique dans la construction de leur subjectivité.

Développé d'abord par Michel Foucault (1975), le concept de *Technology of the self* décrit les techniques nécessaires aux individus pour leur propre constitution en tant que sujet (Kelly, 2013). La manière et la forme que prend cette construction de subjectivité dépend et varie en fonction des contextes sociaux (*ibid*). Mais, pour Michel Foucault et comme je l'avais développé lors de mon introduction théorique ; ces techniques ont aussi un but disciplinaire par leur capacité à produire des subjectivités cohérentes, standardisées et normalisées (Barker & A. Jane, 2016). En héritage de cette posture critique de technique de soi, des sociologues ont par exemple montré comment elle pouvait servir des logiques d'accroissement de la productivité dans le monde du travail. Par exemple, en maximisant son bien-être au travail, l'épanouissement apparaît comme un levier de motivation et de contrôle, permettant ainsi d'augmenter l'efficacité des salarié.x.e.s (Pria, 2019). C'est ce que je vais notamment exposer plus bas par le concept d'optimisation de soi.

D'une autre façon, Tia DeNora (2000) propose d'analyser la manière dont les techniques de soi sont mobilisées au quotidien de manière agitive et réflexive : « More recently, [...] focus has turned to the « reflexive project » of the self, whose care and cultivation rests upon a somewhat fragile conglomerate of social, material and discourse practices » (DeNora, 2000, p. 46). Ainsi ces technologies sont perçues comme une ressource dont les individus peuvent se saisir pour construire et réguler leur individualité. Ce qui est aussi central c'est la manière dont la musique, « matériel par excellence des émotions et du personnel » (*ibid*, p.46), constitue une technologie réflexive que les personnes mobilisent pour construire et réguler leur individualité. Autrement dit, la musique est une ressource dont l'appropriation par les individus permet d'accompagner la construction de leurs identités et leurs activités émotionnelles. Par exemple, l'autrice décrit comment l'écoute de musique durant le sexe est une ressource pour les femmes afin de configurer l'environnement intime selon leurs propres envies. A partir d'extraits d'entretiens, elle analyse comment le choix de musique romantique et douce durant du sexe hétérosexuel permet de déployer une possibilité de négociation avec son partenaire. En effet ce choix, n'est pas à expliquer par une forme essentialisante de désir féminin, mais plus comme un outil permettant de sentimentaliser l'interaction sexuelle et produire de la relaxation. L'affect créé

devient ainsi un objet à partir duquel les personnes peuvent prendre de la distance sur la situation, déployer de nouvelles possibilités de comportement, voir débiter un processus de négociation du déroulement du sexe. La musique devient ainsi un outil politico-sexuel pour les femmes (DeNora, 2000). Pour autant, DeNora (2000) expose aussi que la création de ce sentiment reflète une division genrée des goûts musicaux. Ce qui est associé à un style de musique produisant de la sécurité et de la douceur dans l'échange varie selon les hommes et les femmes.

Ainsi, ce que révèle cet exemple ethnographique, c'est la manière dont premièrement la musique fonctionne comme un modèle, pour d'une part conscientiser où l'on se trouve émotionnellement, mais aussi comme une sorte de véhicule permettant de conduire aux affects désirés. Plus loin dans l'analyse, je vais aussi montrer comment cette configuration de soi par la musique demande de la « réflexivité esthétique » (DeNora, 2000) : une capacité à s'approprier les représentations esthétiques des musiques pour activer les états intérieurs attendus. Mais avant de se plonger dans les manières dont la musique peut être mobilisée pour activer des états émotionnels, il me semble important de développer plus précisément quels sont ces états affectifs recherchés lors de sessions d'études. Autrement dit, si la musique est une technologie permettant de construire des subjectivités, de quelles subjectivités parle-t-on dans mon terrain ?

a. Induire un mode de travail et produire de la concentration

Comme je l'ai montré plus haut, la musique agit de plusieurs manières sur les personnes que j'ai interviewées. Elle permet de construire un « environnement de travail » pour Léa, ou un « setting de travail » pour Jade. En parallèle, elle active aussi des affects relaxants chez Lucien et Jade, et elle agit aussi comme un barrage aux « pensées obsessionnelles » pour Léa. Dans la partie ci-dessous, je vais tenter de clarifier comment sont induits cet environnement et ces affects. C'est le cas par exemple de Léa qui m'explique comment elle fait pour arriver dans un mode de travail qui lui convient.

«-Elie: Tu disais, en mode, ça te met dans un mood, un peu des playlists de Lofi. Genre, Lofi, ça te met dans quel mood ?

-Léa: Je pense que ça me... Alors, j'ai l'impression que ça m'aide à... Pas forcément que ça m'aide à me concentrer, mais c'est... C'est un peu le truc de... Comment on dit ? Du conditionnement. Dans le sens, vu que c'est une musique que j'écoute que pour travailler, bah, quand j'écoute du Lofi, je suis genre, bon, maintenant, je travaille. Alors que j'imagine que les autres musiques, même dans le cas

de Dark Academia, j'écoute dans d'autres contextes, par exemple, juste pour lire. Et du coup, c'est un peu pour catégoriser la chose que je vais faire en fonction de ce que j'écoute.»

(Léa, étudiante en sciences sociales, 23 ans)

La manière dont Léa mobilise de la musique n'est pas tant de produire de la concentration, mais à construire « un conditionnement » et catégoriser une activité. D'abord, c'est le choix d'un style de musique particulier pour travailler (la Lofi), tout en l'opposant à d'autres styles écoutés quotidiennement (la Dark Academia), qui lui permet de dire « maintenant je travaille ». Cette façon de distinguer des styles entre musique de « travail » et musique pour « d'autres contextes » est récurrent dans la plupart de mes entretiens. Rares sont les personnes que j'ai interviewées qui écoutent leur playlist de travail en dehors de ce même contexte. Il arrive aussi que le type de plateformes de streaming sélectionnés soient associées à des activités particulières : par exemple Lucien, Léa et Charly écoutent de la musique pour travailler exclusivement sur YouTube. Ils utilisent alors en parallèle par exemple Spotify pour l'écoute en dehors des études. Ainsi, la musique de travail est construite quotidiennement aux marges de ses goûts et plateformes musicales considérés comme habituelles. A force d'écouter ce genre marginal en répétition, l'association entre « mood » de travail et un certain genre de musique est facilitée. Le conditionnement au travail est produit ainsi en partie par un travail de frontiérisation précis entre styles de musiques et les activités qui y sont associées.

Dans cette même lignée, il arrive aussi qu'on écoute un genre uniquement pour le travail dans le but de tenir les autres genres écoutés quotidiennement hors de la sphère productive. Julie me décrit par exemple comment elle cherche à conserver intact du travail certains styles reliés à des états affectifs qu'elle valorise. Il me semble essentiel de préciser qu'ici Julie ne parle pas de travail étudiant, mais bien de salariat, en parallèle de ses études.

« -Elie : Je reviens juste sur ce que tu m'as dit... tu m'as dit mettre une musique qui aurait trop... tu m'as dit que tu voulais pas mettre de musique qui ont trop d'émotions là-dessus. Tu arriverais à me donner des exemples ?

« - Julie : hmhm clairement. Ça s'applique à quelques morceaux. Par exemple Silksong¹² c'est une musique, c'est de la musique d'action, enfin de... c'est du classique un peu énervé comme ça. Qui a un certain poids émotionnel, et ça c'est un truc que je vais pas ruiner en écoutant au travail ou en faisant une activité que j'aime pas, ça typiquement. Je pense que c'est, ouais, les morceaux qui me procurent beaucoup d'émotions. Je dirais ouais souvent de la tristesse. Ça a un peu toujours été ma vibe. Enfin j'ai été dépressive pendant mega longtemps. Et j'ai beaucoup utilisé la musique, enfin ma

¹² OST du jeu vidéo Silksong : un jeu d'exploration et de combat.

musique c'est mes morceaux de dépression. Il faut pas les toucher quoi. Et ça s'en est quoi ! Autant ça me donne de la force, que ça m'ancre beaucoup. Et du coup ça ouais je veux pas ruiner juste avec une activité comme ça. » (Julie, étudiante en informatique, 27 ans)

Ainsi, ce qui est central dans ces dernières citations c'est comment la marginalisation de certains styles musicaux peut être un marqueur de frontières entre des activités et états affectifs. Ainsi en fonction de comment certains genres sont situés au sein de ses pratiques d'écoute, la musique peut agir comme une forme d'interrupteur affectif. Cela permet ensuite d'induire les conditionnements dans une action ou dans une émotion. Dans un autre entretien, Lucien me raconte une approche de la musique similaire :

« -Elie: Pourquoi t'écoutes ça le plus en ce moment ?

-Lucien: Parce que...Je crois que la première musique [de cette playlist], en fait, quand je l'écoute, j'adore comment elle démarre [...] Je sais que pour moi, c'est aussi le déclic de me dire, ok, là, je travaille, c'est d'entendre ça. J'entends ça et je me dis, ok, là, je travaille. Ouais. Et c'est un peu... C'est comme si pour moi, c'était une introduction [...] Mais genre, typiquement, il y a des musiques dans la playlist, je les aime... Genre, je les aime plus trop, trop, quoi. Genre, je les écoute plus, mais je sais que les premières musiques, elles me mettent un peu dans le mood. Et après, je pense que j'oublie un peu la playlist et je ne vois pas les 1h55 qui passent et je dois bosser 1h55. Mais c'est surtout pour la première musique que j'écoute le plus et je crois que j'associe au fait que je me mets vraiment à travailler dessus »

(Lucien, étudiant en sciences sociales, 22 ans)

De la même manière que Léa, utiliser toujours la même musique en introduction de sa session d'étude agit comme un « déclic » lui permettant d'être une boussole affective pour se mettre au travail. Mais il ajoute un autre élément ; il met en avant la force qu'opère la piste d'introduction pour permettre de moduler une subjectivité adaptée à un moment de travail. Une fois celle-ci lancée, les musiques suivantes passent pour lui au second plan en décrivant oublier la playlist. Cela permet ainsi de comprendre que les niveaux d'attention d'écoute varient en fonction des temporalités de travail : l'écoute de la première musique déclenche un repère pour l'auditeur.x.ice, lui indiquant qu'il se trouve dans un environnement de travail. Les suivantes sont reléguées à l'oubli permettant dans le même mouvement d'oublier le temps qui passe.

Ainsi cette multiplicité de niveaux d'attention dans l'écoute permet de relativiser la frontières entre écoute passive / attentive, souvent encore produites dans la recherche (Hesmondhalgh, 2022). C'est une des limites par exemple au sein des recherches d'Anahid Kassabian (2013), autour du concept d'*Ubiquitous listening*. Bien que ce concept permette de montrer que l'on ne

devrait pas hiérarchiser l'écoute attentive comme étant supérieure à la passive, il ne questionne pourtant pas cette opposition (Hesmondhalgh, 2022). Or, comme l'a montré la psychologue de la musique Ruth Herbert (2016), cette binarité simplifie grandement les modes d'écoute quotidiens. En effet, cette dernière montre comment l'expérience de l'écoute est faite de moments d'attention construits sur de multiples niveaux entre passivité et activité. C'est ainsi bien le processus que me raconte Lucien dans notre entretien. La première piste de sa playlist agit comme « un déclic » au travail, et c'est celle qu'il « écoute le plus ». Les suivantes, lui permettent de se mettre dans le « mood ». Puis, il finit par oublier la présence de la musique. Il me décrit aussi, à un autre moment de l'entretien, parfois accorder une attention plus attentive sur la musique. Cela lui permet de prendre une pause et de « faire le point » sur où il se situe dans son travail. Après cette pause il peut lui arriver aussi de lancer une nouvelle playlist pour induire un nouveau « déclic » à l'activité. Ainsi on voit bien comment l'attention est qualitativement variée au fil d'une session d'étude. Cette capacité à moduler son attention est aussi le fruit d'un travail réflexif autour de l'écoute, permettant de construire des pauses et de (ré)activer du conditionnement à réviser.

A ce stade, ce qu'a montré cette partie d'analyse c'est la manière dont la capacité de la musique est mobilisée pour produire une forme de bascule pour activer sa subjectivité dans un mode adapté au travail. Par exemple en produisant de la concentration. Ou comme on va le voir plus bas en se créant un environnement sonore stylisé à ce qui correspond à une esthétique de travail. Ainsi les étudiant.x.e.s cherchent à produire de manière rapide un conditionnement leur permettant de travailler dans des conditions qui leur semblent optimales. En ce sens, si je reprends le concept de *music as a technology of the self* (DeNora, 2000) : en fonction de la manière qu'ont les étudiant.e.x.e.s de s'approprier la musique, cette dernière a une capacité quasi instantanée de moduler sa subjectivité vers un état approprié au travail. Pourtant, la musique n'agit pas tant comme un stimulus direct produisant de l'action. Mais plus comme un outil d'orientation émotionnel par l'interprétation qui en est faite. Autrement dit, la musique est mobilisée comme une forme de boussole affective consciente, permettant aux étudiant.x.e.s de situer leur subjectivité dans un moment de travail, et ainsi d'induire un conditionnement.

b. Modifier son expérience du temps

Une fois ce conditionnement produit, la musique peut amener la subjectivité des étudiant.x.e.s à de nombreux endroits. C'est le cas de Lucien qui dans la citation ci-dessus racontait ensuite ne plus voir « les 1h55 qui passent ». En effet, la manière dont l'expérience du temps est vécue

puis modifiée par l'écoute, lors de moments de travail, constitue une thématique au sein de certains de mes entretiens. C'est pourquoi, dans la partie qui suit, je vais décrire et analyser les modalités d'expérience du temps des étudiant.x.e.s à travers la musique.

Dans l'entretien avec Théa, elle me décrit écouter le plus souvent la musique de la série d'animation « Avatar, le dernier maître de l'air ». Elle prend la forme d'une publication YouTube diffusant la musique durant plus d'une heure. Quand je lui pose la question de pourquoi elle écoute le plus la musique de cette série, elle me raconte aimer le personnage de la série, qui la met dans un « mood réconfortant ». Alors qu'on voit à nouveau comment un affect de réconfort est recherché dans un contexte de travail, elle me décrit son expérience du temps :

« Et puis aussi qu'il y a un truc de... Je pense ne pas vouloir voir le temps passer quand je mets ces playlists-là. C'est que juste je veux [...] ne plus réfléchir à ça. »

(Théa, ancienne étudiante en maths, 29 ans).

Elle décrit ainsi rechercher par la musique à ne plus réfléchir au temps qui passe. Ainsi, d'un côté elle se rapproche de ce que décrivait Lucien en oubliant lui aussi le temps qui passe. En revanche, Théa raconte comment elle souhaite oublier la temporalité par la musique, mais on ne sait pas si effectivement ou non elle arrive à atteindre cet objectif.

En ce qui concerne les autres personnes que j'ai interviewées, je ne connais pas leur expérience du temps dans un contexte d'écoute de musique hors du travail. Mais, entre autres, Jade et Antoine m'ont raconté tout.e.s les deux comment la musique leur permettait de faire passer plus vite leur conception du temps lors d'activités ménagères, comme cuisiner, faire le ménage ou sa toilette.

A l'aune de ces premières observations, on voit comment la musique peut être un outil permettant de modifier l'expérience que l'on se fait du temps en travaillant. Ce qui est d'autant plus intéressant, comme le décrit bien Théa en ne voulant pas voir la temporalité passer, c'est que la musique soit mobilisée de manière consciente pour arriver à cette fin. Cette tentative de vouloir contrôler ou manipuler son expérience du temps a bien été décrite par Michael G. Flaherty (2020) à travers son concept de « time work » (ou « travail du temps » en français). Les éléments centraux de ce concept sont la manière dont les individus peuvent être agentif.x.e.s sur leur expérience de la temporalité, en produisant un effort pour en modifier leur perception. Ce concept permet aussi de montrer que les ressources pour accomplir ce travail de modification du temps ne sont pas équitablement distribuées. Par exemple, les personnes en prisons privées de lumière du jour ne bénéficient que de peu de moyens pour continuer à concevoir une

expérience du temps. Iels structurent par exemple leur temporalité par la distribution des repas ou en dormant longtemps afin de faire passer plus vite leurs journées (Flaherty, 2020). Enfin, ce concept se situe dans l'héritage de l' *American Pragmatism* (Mead, 1934), qui analyse les manières conscientes par lesquelles les individus auto-régulent et modifient l'expérience de l'environnement qui les entourent (Flaherty, 2020). A titre de parenthèse, ce processus décrit par Mead, prendra une place centrale, plus bas dans l'analyse en montrant comment les étudiant.x.e.s modifient ce qui les entourent par l'écoute.

Ainsi, lorsque Lucien et Théa souhaitent oublier la temporalité qui passe lorsqu'ils étudient, iels tentent de le faire via un travail du temps (Flaherty, 2020). Cette intervention sur le temps se fait par la mobilisation de musique. Comme on l'a déjà un peu vu et allons continuer à le voir, il ne suffit pas de simplement de lancer une musique. Mais entre autres, de choisir un bon style de musique qui semble adéquat au travail, et d'être réflexif.x.ve, comme Lucien, sur ses capacités à varier ses niveaux d'attention.

Mais il serait réducteur de ne penser que seule la volonté d'oublier le temps soit la seule expérience temporelle expérimentée par la musique. D'autres manières de vivre le temps se complètent et s'opposent au sein de la même pratique. Par exemple, Théa souhaite tout autant perdre la notion du temps, mais pouvoir parfois se raccrocher à des repères temporels. Je décrivais plus haut son attrait pour la musique de la série animée Avatar. Elle l'apprécie aussi car des phrases enregistrées d'un des personnages ont été montées à différents intervalles sur la musique. Ces dernières, qu'elle appelle « quotes » lui permettent de se repérer dans le temps :

«- Théa: Et qu'il y a quand même un truc rythmique de... Celle-ci, elle dure une heure. Et puis, en fait, du coup, il y a une heure qui passe assez vite là-dessus. Et puis, je m'en rends compte. Et puis, je pense qu'à un moment, avec quelle quote est à quel moment, je sais... Enfin, ça marque aussi le truc de juste... C'est pas... Enfin, je ne suis pas totalement perdue dans le temps.

[...]

-Elie: Ça te fait des repères temporaires, un peu ?.

-Théa: Bah, je sais pas.. Enfin, je pense que ça... Ça fait un peu plus le tempo que juste le... Sinon, c'est juste un flux non-stop de musique dans lequel je... Ouais, je pense que ça me rassure d'avoir un peu ce marqueur rythmique. »

(Théa, ancienne étudiante en maths, 29 ans).

Ainsi, on voit comment l'expérience de la musique qui passe vite est aussi conditionnée par le besoin de se repérer ponctuellement dans ce cadre temporel. Pour cela elle travaille sur le temps (Flaherty, 2020) en sélectionnant des sons composées avec des marqueurs sonores distinctifs.

Ces marqueurs lui permettent ensuite de se repérer par habitude, à force d'écouter la musique à répétition. D'une façon similaire, Léa me raconte spécialement apprécier l'écoute sur YouTube car la manière dont sont publiées les musiques lui permet de « temporaliser » son travail. En effet, par le fait qu'une vidéo de musique dure souvent plusieurs heures, cela permet de chronométrer son temps de travail. Par exemple, lorsqu'elle commence à fatiguer, Léa regarde le nombre de minutes passées sur la barre de lecture de la vidéo. Cela lui permet ainsi de savoir combien de temps elle a travaillé. Ensuite, une fois qu'elle est repérée dans le temps, cela lui permet par exemple de structurer ses pauses. Ainsi la consommation d'une playlist visuelle de plusieurs heures, et la barre de lecture sous celle-ci, sont des outils mobilisés par certaines personnes pour pouvoir situer leur expérience du temps de travail. De la même façon, Théa me raconte aussi comment la fin d'une playlist visuelle lui permet de s'extraire de son travail et de prendre une pause :

« [Dans] des moments où je sais pas combien de temps ça va me prendre ce travail. : Y'a un truc qui reflète le côté de... “ Ah oui, on en a au moins pour une heure. On met la playlist ”. Et après, “ ah ! on en a au moins pour encore une heure. Ah ! ” on met celle qui dure 2h30. Pouf, on clique dessus. Et puis... Et puis y'a ce truc... Enfin, renouvelé à la fois dans la playlist. Et puis à la fois dans le travail. Et puis je pense que ça m'a aussi, je pense, permis de prendre des pauses. De “ ha la playlist, c'est fini ”. Bah, c'est le moment de boire de l'eau aller aux toilettes. Ouais. Et après, on remet une ».

(Théa, ancienne étudiante en maths, 29 ans).

Ainsi Théa et Léa définissent toutes deux le temps de leur session de travail en fonction de la durée de la musique. Des marqueurs temporels comme des signes sonores distinctifs, la barre de lecture sous la vidéo ou la fin d'une musique leur permettent de se repérer temporellement, et de structurer leur temps de travail en fonction.

Par ailleurs, certaines musiques publiées sur YouTube ont été développées d'une manière permettant de répondre spécifiquement à ces besoins. Par exemple, certaines musiques intègrent des marqueurs visuels et sonores pour marquer des pauses, sur le modèle de la méthode Pomodoro¹³. Ainsi des chaînes comme [Ambient Horizons](#), dont Charly en est unex auditeuricex, en ont fait leur marque de fabrique. En détail, dans une des vidéos de cette chaîne, un compte à rebours défile sur la playlist visuelle. Durant ce temps, de la musique classique calme et orchestrale est diffusée. Une fois le temps terminé, un marqueur sonore distinctif, comme un

¹³ Cette méthode de révision mobilisée par les étudiant.x.e.s, se base sur une session de travail de plusieurs heures divisées par des pauses de quelques minutes.

bruit d'épée informe l'auditeur.x.ice que son temps de travail est terminé. Puis, un nouveau chronomètre de cinq minutes apparaît pour marquer le temps de pause. Durant ce moment, la musique disparaît et laisse place à des nappes de bruit comme de la pluie, des craquements de feu ou du vent. Une fois ce temps terminé, on entend à nouveau le bruit d'épée relançant en même temps la musique et le chronomètre dédié au temps de travail. Ces boucles sonores temporelles finissent par se répéter sur plusieurs heures. Si l'on prête aussi attention au contenu visuel de la vidéo ils mettent souvent en scène des avatars de jeux vidéo travaillant et prenant aussi des pauses en fonction du chronomètre. Ainsi il est intéressant de voir comment certaines chaînes produisent du contenu sonore et visuel créatif (cf. le chapitre sur les exo-expériences), pour permettre aux auditeur.x.ice.s de construire une expérience temporelle de leur travail marquée par des temps de concentrations et des moments de pauses.

A l'opposé, il n'est pas rare que des vidéos diffusant de la musique en direct comme la [LofiGirl](#) ne soient pas appréciées par les auditeur.x.ice.s en raison de l'impossibilité de se repérer temporellement dans ce format de diffusion. Par exemple, Léa ne l'écoute que rarement car la diffusion perpétuelle de musique ne permet pas de marquer un début, ni une fin. S'y repérer temporellement devient ainsi difficile :

« Bah, Lofi Girl il y avait beaucoup de fois où c'était en live. Et du coup, il y avait moins cette possibilité aussi de voir le temps qui passe. Et de me dire, ah bah, là, j'ai une playlist de trois heures. Donc, c'est-à-dire, je fais une pause au milieu. Ouais. Et puis après, c'est fini, puis j'en fais une autre, comme ça »

(Léa, étudiante en sciences sociales, 23 ans)

Au regard de cette citation et de celles introduites plus haut on voit comment la musique, son temps, la barre de lecture, ses sonorités distinctives et son format de diffusion, sont des caractéristiques mobilisées de manières réflexives pour construire une expérience du temps convenable pour les auditeur.x.ice.s. Ce travail du temps (Flaherty, 2020) par la musique est mobilisé à plusieurs fins. D'un côté il permet un self-management de son temps de travail : il détermine la durée d'une session de travail et les pauses au sein de celle-ci. D'un autre, au sein de ces unités temporelles les étudiant.x.e.s souhaitent modifier l'expérience qu'ils font du temps qui passe. Par exemple, en l'oubliant et en souhaitant le faire passer vite. Autrement dit, les étudiant.x.e.s souhaitent par l'écoute de musique à la fois contrôler de manière parfois précise la durée qu'ils vont vouer à leur activité, tout en oubliant leur expérience du temps qui passe dans ce même mouvement.

Ainsi la musique est une technique de soi (DeNora, 2000) dans le sens où elle est mobilisée,

par les étudiant.x.e.s, dans la construction de leurs subjectivités temporelles lorsqu'ils travaillent. De plus, ce travail sur le temps démontre bien la multiplicité des temporalités paradoxales qui forgent notre société. Si comme l'affirme Hartmut Rosa (Rosa, 2013) l'accélération est la condition de reproduction du capitalisme tardif : la valorisation de la lenteur est aussi une expérience qui traverse les individus. Ce travail sur le temps ainsi visibilisé dans cette partie cristallise ainsi les multiples temporalités qui rythment notre vie quotidienne (Zeng & Sobande, 2026). On peut ainsi se demander, si expérimenter la vitesse et la lenteur sont des régimes temporels mutuellement constitutifs. En effet, comme le rappelle le titre du stream Lofi Girl « beats to study / relax » cette tension perpétuelle au sein de laquelle se trouve l'auditeur.x.ice pourrait permettre de maintenir la productivité demandée tout en rendant l'expérience de celle-ci la plus douce possible pour conserver sa motivation (Navarro Flores et al., 2025). Ainsi, ralentir son expérience du temps par la musique, engage les étudiant.x.e.s dans des formes d'auto-management leur permettant de rendre les délais, de plus en plus accélérés du monde académique, plus soutenables émotionnellement. Le temps est en quelque sorte optimisé pour paraître paisible, tout en restant perpétuellement accéléré.

2. Réguler son environnement

Dans la partie précédente j'ai montré comment la musique en tant que « technique de soi » (DeNora, 2000) offrait un médium par lequel les étudiant.x.e.s pouvaient modifier leur expérience du temps lorsqu'ils travaillent. De la même manière, dans la partie qui suit, je vais exposer comment la musique, mais aussi ses supports techniques de diffusions, peuvent être des outils individuels pour réguler son environnement physiquement et symboliquement. Je vais notamment montrer comment certaines technologies, comme la fonction *noise cancelling* sur les écouteurs, permettent aux sujets de mettre en avant ou en arrière-plan des éléments sonores. Ce en fonction de la manière dont ces sonorités sont considérées comme nocives à l'épanouissement de son individualité au travail.

Pour mieux saisir ces différents enjeux, une phrase venant de Léa est assez évocatrice pour poser mes premiers questionnements. Pour situer cet extrait elle me décrivait avant quel style elle écoutait en fonction de ses différents « moods » d'études :

« -Léa : Alors que le Lofi, vu que c'est très... Ça reste dans les mêmes rythmes et dans les mêmes mélodies parfois. Des sons qui se répètent un peu à l'infini comme ça, bah, je me focalise pas sur la musique, en fait. Ouais.

-Elie : C'est vraiment une fonction de... C'est vraiment une fonction de fond, un peu ?

-Léa : Ouais, c'est ça. Pour, euh, principalement, euh, je dirais, empêcher les... les pensées extérieures. [...] Euh aussi parce que j'habite... j'habite encore chez mes parents. Donc il y a quand même du bruit quand je travaille chez moi. Parce que je travaille majoritairement chez moi. Et donc j'ai mon casque avec de la musique de fond pour pas être dérangée par les mouvements à l'extérieur. »

(Léa, étudiante en sciences sociales, 23 ans)

Ici, elle mobilise différents moyens pour réguler des éléments qu'elle considère à « empêcher » comme les bruits, les pensées et les mouvements extérieurs. A titre de questionnement introductif et bien que le lien de causalité ne soit pas encore évident, on pourrait se demander par exemple si en contrant le bruit, cela lui permet par le même mouvement de mettre à distance les mouvements des corps autour d'elle, mais aussi ses propres pensées. Ainsi, contrer le bruit permettrait de réguler d'autres éléments qui ne seraient pas sonores de son environnement.

Maintenant que ces premières interrogations sont posées, je vais indiquer comment je les ai rencontrées durant mes entretiens. Pour cela, je vais analyser point par point, pour quels utilités sont mobilisées ces « technologies de la non-écoute » (Hagood, 2019). Je vais ainsi commencer

par parler de la manière dont les étudiant.x.e.s se coupent « du bruit ». Puis analyser ensuite pourquoi le bruit ne suffit pas à expliquer à lui seul les raisons pour lesquelles les personnes cherchent à se couper de leur environnement sonore.

a. Se couper du bruit par un autre bruit

Un des premiers éléments perçus comme nocifs auxquels les personnes cherchent à s'opposer est le bruit. Par cela, si je me base sur les exemples qu'on m'a raconté, il s'agit par exemple des voix des étudiant.x.e.s lorsqu'on travaille dans une cafète ou dans un café. Pour se distancer de ces bruit, Antoine utilise par exemple des écouteurs intra-auriculaires qui diffusent du bruit blanc généré par une fonctionnalité de son ordinateur. A ce titre, il s'agit d'une des rares personnes que j'ai interviewées ne consommant que peu de musique sur YouTube. J'ai tout de même décidé de conserver dans mon analyse ses pratiques d'écoute car elles permettent d'amener des éléments de nuance intéressants. D'ailleurs, diverses chaînes de bruit blanc sont aussi disponibles à l'écoute sur YouTube. A ce titre, la plupart des personnes que j'ai interviewées connaissaient ces playlists aussi, montrant que la pratique d'écoute d'Antoine est loin d'être isolée.

Antoine me raconte notamment apprécier la fonctionnalité du bruit blanc car :

« C'est le fait que ce soit très neutre, et en fait, j'ai l'impression que ça cache un peu tous les bruits, plutôt avec les deux autres [bruits], clair ou sombre¹⁴, on va peut-être plus entendre des trucs inverses. Dans le sens où avec le bruit sombre, un bruit aigu va peut-être plus être perceptible à l'extérieur. Alors que l'équilibré, je trouve, c'est vraiment neutre. C'est comme s'il n'y avait rien après quelques minutes, quoi. »

(Antoine, étudiant en sciences sociales, 24 ans)

Ici il cherche à optimiser l'annulation de bruit des éléments extérieurs par un jeu de fréquences. A ce propos, il est intéressant de noter qu'Antoine décrive les fréquences « neutres » du bruit blanc, comme ayant le plus qualités pour réguler l'ensemble des fréquences sonores autour de lui. Dans le chapitre sur l'esthétisation, je vais montrer que ce choix d'un son « neutre » se fait aussi par sa capacité à laisser autonome l'auditeur.x.ice de l'émergence d'affect. Mais pour résumer ici, il utilise du « bruit » pour contrer d'autres bruits. Par exemple, dans l'extrait suivant il me décrit dans quelles situations il utilise ce bruit blanc :

¹⁴ Décrit des types des bruits dont les fréquences haute ou basses sont atténuées.

« - Elie : Et t'as besoin un peu de ce son neutre un peu ?

- Antoine : Euh... Ouais, en fait, je l'utilise particulièrement si... Si je dois étudier ou taffer quand je suis dans un endroit où il y a du monde.

[...]

- Elie : Ouais. Ouais, du coup ça donne une fonction de genre... Te couper du... Te couper du... Te couper du... Te couper du bruit des autres.

- Antoine : Ouais, exactement ouais. Surtout.

- Elie : T'entends du coup si t'entends le bruit à l'extérieur, ça te déconcentre en fait.

- Antoine : Ouais, ça me déconcentre et puis euh... C'est... Ouais, Ça je trouve que ça aide vraiment bien à... À pas être perturbé ou pas s'intéresser à d'autres choses autour, tu vois.

- Elie : Ouais.

- Antoine : Et du coup si je suis tout seul, tout seul chez moi, j'ai pas forcément besoin. Ouais. Je vais pas euh... Je vais pas le mettre. Mais je vais pas mettre non plus de musique, tu vois.

- Elie : Ouais, oui. Et euh... À l'uni t'écoutes tout le temps, t'écoutes tout... T'écoutes euh... Chaque fois que tu travailles genre... À l'uni t'écoutes ça ?

- Antoine : Quasi ouais. Ouais. Ouais, quasi. Soit des... Soit des... Des fois ça suffit de juste mettre mes airpods et j'ai... Si je suis dans un endroit calme, j'ai pas de bruit. Et euh... Si euh... Je suis avec des potes ou... Dans une cafête euh... Je vais souvent mettre euh... les bruits blancs. »

(Antoine, étudiant en sciences sociales, 24 ans)

Cet extrait permet de montrer qu'il utilise en particulier les bruits blancs dans des situations spécifiques : « dans des endroits où il y a du monde », « avec des potes » ou « dans une cafête ». Lorsque je lui pose la question si cela s'explique par le bruit, il me répond par l'affirmatif. Ainsi, une fois le bruit extérieur annulé, cela lui permet de ne pas être « perturbé » et ne de pas « s'intéresser à d'autres choses autour ».

Un autre élément central c'est la manière dont il mobilise des outils techniques et technologiques pour contrer et couper le bruit extérieur. D'abord l'écouteur intra-auriculaire isole le tympan de l'extérieur. Ensuite il me raconte plus loin dans l'entretien utiliser aussi la technologie de *noise cancelling* de l'écouteur. Aussi appelée, dans un contexte scientifique, « contrôle acoustique actif » (Friot, 2005), cette fonctionnalité permet d'atténuer le bruit externe par la mobilisation d'autres sources sonores modulant les fréquences non-souhaitées (*ibid*). Ce processus est automatisé dans l'écouteur en lui-même. Enfin, Antoine écoute des bruits blancs par le même principe de contrôle actif du bruit. Comme je l'ai montré plus haut, en mobilisant ce bruit blanc spécifiquement, il cherche à optimiser l'annulation de l'ensemble des fréquences de bruit externes. En ce sens Antoine se dote d'un élément technique bloquant le son de manière passive : l'écouteur. Et mobilise deux éléments technologiques actifs

diffusant du son pour lutter contre d'autres sources sonores : le *noise cancelling* et le bruit blanc. Dans le champs des *sound studies* en sciences sociales, Mack Hagood (2019), a analysé ce même processus en attribuant à ces technologies actives le concept de « technologie orphique ». Ce qui est central dans ce concept, c'est la manière dont ces objets ne sont pas mobilisés pour la diffusion « d'un contenu sonore qui pourrait être apprécié par lui-même, mais pour augmenter ou réduire les intensités des affects d'autres sources sonore au sein d'un champ relationnel complexe » (Saladin, 2024, p.772). De façon plus précise, ce concept puise son inspiration du personnage d'Orphée de la mythologie grecque. Ce dernier, lorsqu'il travers la zone représentée comme dangereuse du rivage des sirènes, en scandant par son champs la cadence des Argonautes, réduit les sirènes au silence par la production d'harmoniques inversées (*ibid*). Le récit est bien choisi par Mack Hagood car il permet de l'opposer à celui d'Ulysse dans l'Odyssée d'Homère. Dans ce dernier, lorsque Ulysse cherche à combattre le son des sirènes il se bouche les oreilles de cire (Hagood, 2019). S'oppose ainsi un récit où l'on combat le son de manière passive en le bloquant, dans le cas de l'Odyssée, et de l'autre où l'on combat le son par le son de manière active chez Orpheus. Cette distinction permet d'exposer la centralité des technologies orphiques : leurs productions de fréquence « visent l'oubli des sons qu'elles modulent. » (Saladin, 2024, p.772).

Un autre élément est essentiel dans le mythe d'Orphée. Par les sons qu'il produit il se dote aussi de perturber l'air, lui permettant de bouger animaux, pierres, rivières et humains (Hagood, 2019). En ce sens il incarne une deuxième caractéristique importante des technologies orphiques : la possibilité par le son de « pacifier, fortifier et transformer autant l'espaces et les subjectivités qui y habitent » (*ibid*, p.23). Ainsi, comme on va le voir dans les pages suivantes, décider de quels sons rentrent et sortent de ses oreilles permet aussi de réguler de façon virtuelle la configuration de son environnement, de contrôler ses affects, mais aussi le rapport à soi et aux autres.

Si je reviens maintenant à mon terrain, je vais présenter dans les lignes suivantes comment sont mobilisées ces technologies orphiques, et aussi de quelle façon les individus régulent des éléments de leur individualité ou de leur environnement, qu'ils considèrent comme nocifs.

b. Se couper du bruit par la musique

Alors qu'Antoine utilisait le bruit blanc pour contre d'autres éléments sonores externes, je veux m'appliquer maintenant à montrer comment des sonorités définies comme « musicales » remplissent la même fonction. A ce titre, une citation de Théa est assez évocatrice après que je

lui ai demandé ce qui la mettait, d'après ses termes, dans un « mood de travail ».

« - Théa : Je pense que Lofi Girl, je l'ai moins mise pour me concentrer... Enfin, pour travailler et être dans ma bulle que pour juste avoir un fond sonore pour travailler à côté. J'arrive pas à être claire sur ces distinctions-là de il y a des trucs où je veux me laisser emporter et rentrer dans la bulle, dans la musique, et ça structure ma concentration dans le travail. Alors que Lofi Girl, ça va être l'outil que j'ai pour ne pas être déconcentrée du monde. Mais je vais pas calquer mon énergie et ma concentration de travail sur l'énergie de la musique. [...] là, c'est juste une barrière de concentration.

- Elie : Avec le monde extérieur, avec le monde extérieur ? T'as juste besoin que t'as besoin de...

- Théa : Ouais, mais avec le monde extérieur, mais aussi avec les pensées internes, et puis juste d'avoir un truc qui arrive dans les oreilles, ça fait arrêter de penser un peu ou différemment, quoi

- Elie : Ouais... Ça pourrait être un peu n'importe quoi ? n'importe quoi ?

-Théa : N'importe quoi, mais il y a plein de contraintes. C'est que... Bah... Enfin, le feu de cheminée ou la pluie, ça me perturbait. »

(Théa, ancienne étudiante en maths, 29 ans).

En ce sens, l'écoute de Lofi par Théa rentre parfaitement dans le concept de technologie orphique en tant « technologie de la non-écoute » (Hagood, 2019; Saladin, 2024). En effet, elle entend la musique comme « un son qui arrive dans les oreilles », mais la Lofi n'est pas écoutée pour elle-même : elle a une fonction de « barrière de concentration » qui n'est ni censée la laisser « se faire emporter » par la musique et ni sur laquelle « calquer son énergie dessus ». Autrement-dit, elle ne mobilise pas la musique pour moduler ses émotions, mais juste pour faire une barrière sonore avec l'extérieur lui permettant de se concentrer. De la même manière, l'exemple de Léa cité plus haut montre que la Lofi a pour elle aussi la même fonction. Elle l'écoute pour ne pas être dérangée d'éléments extérieurs et de ses pensées, tout en précisant qu'elle ne se focalise pas sur la musique. Ce qui me semble aussi important de préciser, c'est que ça n'est pas n'importe quel son mis dans ses oreilles qui peut produire cet effet « barrière ». Théa le précise bien en fin de sa citation (mais aussi durant d'autres moments de notre entretien) : écouter des bruits de « feu de cheminée » ou de « pluie » la perturbe dans ses activités, car ce sont des sonorités trop « aléatoires » en comparaison à la musique dont la « structure » est plus facile à « analyser ». Elle est ainsi réflexive sur quelles sonorités la dérangent ou non, et sélectionne sa musique en fonction. Cela prouve à mes yeux deux choses. D'abord, que les auditeur.x.ice.s cherchent tout autant à ne pas être déconcentré.x.e.s par la musique, autant que par les sons que cette dernière étouffe. Faire barrage à des sons perçus comme nocifs demande ainsi une double tâche : celui de se distancer des bruits extérieurs mais aussi de ceux produits par ses écouteurs. Deuxièmement, la capacité des musiques et des sons à produire une barrière

face à des éléments considérés comme parasitant peut ne pas fonctionner. En ce sens, encore une fois, trouver une sonorité adaptée pour étudier est le résultat d'un travail de sélection et de classification réflexifs de différentes sonorités.

Pour résumer, ces lignes ont montré que le but recherché autant par les bruits blancs que par la Lofi vise l'atténuation d'éléments considérés comme dérangeants pour le travail. A la différence d'Antoine, Léa et Théa rendent plus explicite quels sont ces éléments qu'elles tentent de rendre silencieux. Elles cherchent d'abord à se couper de l'extérieur : « avec le monde extérieur » (Théa) et « les mouvements à l'extérieur » (Léa). Mais aussi d'éléments identifiés comme appartenant à soi : « les pensées » (Léa) et « les pensées internes » (Théa). Ainsi les technologies orphiques ne sont pas uniquement des objets qui témoignent d'une expérience du son ou du silence, mais ce sont des outils qui permettent de choisir de quelle manière se connecter à soi ou aux autres.

Pour complexifier ce rapport de co-construction entre son, subjectivité et environnement, j'aimerais me pencher maintenant sur d'autres manières dont sont utilisées les technologies orphiques pour réguler son environnement. Alors qu'on pourrait penser que le bruit est une des raisons majeures pour lesquelles ces technologies sont mobilisées, je vais visibiliser qu'il figure parmi tout un champ d'éléments non-sonore à contrôler. La partie qui suit, montre que l'objet, par exemple des écouteurs, construit en-lui-même une barrière symbolique permettant de réguler son environnement de travail au-delà de ses éléments sonores.

c. Réguler son environnement individuel

L'analyse qui suit va dans le même sens en montrant comment les technologies orphiques sont mobilisées pour réguler l'ensemble de son environnement afin de se construire un espace de subjectivité propre au travail. Plus précisément, l'anti-bruit opère comme un marqueur symbolique pour extraire son individualité de l'environnement :

«-Elie : C'est quand même important pour toi de te sentir un peu coupé.

-Léa: Ouais. Euh... Ouais, c'est un peu... Un peu pour mettre un stop, genre... À l'environnement et me dire, maintenant, je me concentre sur ce que je fais sur mon ordi. C'est assez symbolique parce que, au final, même, parfois, l'anti-bruit, il couvre pas du tout tous les bruits et tout. »

(Léa, étudiante en sciences sociales, 23 ans)

Dans cette citation, couper le bruit n'est pas le but central de l'utilisation d'une technologie orphique. Comme le dit elle-même Léa, ce qu'elle souhaite c'est arrêter l'environnement qui

l'entoure par l'utilisation de l'anti-bruit. Dans le même mouvement, se couper de l'environnement permet d'induire de la motivation au travail. Plus loin dans l'entretien, elle m'explique aussi comment le port du casque opère comme un signe aux personnes de l'extérieur qu'elle est plongée dans son environnement de travail et qu'elle ne souhaite pas être dérangée :

« Mais c'est vrai que c'est aussi... Quand je mets mon casque, ben, les gens, ils vont pas me parler, tu vois. Donc, ça... Ça aide aussi à montrer que je suis dans un mode de travail et puis que... Ouais, enfin, que je vais pas réagir, quoi. »

(Léa, étudiante en sciences sociales, 23 ans).

Ainsi, les technologies orphiques servent comme marqueur symbolique, à la fois pour soi et pour les autres, pour extraire sa subjectivité de son environnement. De façon analogue, Théa et Charly me racontent aussi comment le casque en tant qu'objet opère comme un marqueur permettant de se sentir dans une « bulle » :

« Mais, j'y pense, tu parles de protection, en vrai, il y a quand même un côté confort de protéger tes... Je sais pas, maintenant, je sens que juste le porter, ça me fait une bulle, même s'il n'y avait pas de musique et tout, je sais pas pourquoi, c'est presque comme protéger mes oreilles, ça me fait une... C'est vrai qu'il y a quand même ce côté protection, même si je sais que ça ne suffit pas, ou comme ça, genre, il y a quand même ce truc un peu enveloppant, presque.

(Charly, étudiant en lettres, 24 ans)

« Et dans les moments d'études, je pense que je ne commence pas directement mes moments de travail avec le casque, ou avec la musique. Je peux juste avoir le casque sans musique. Et que c'est un moment, je ne sais pas, la première minute où je le mets à... Je pense que c'est un marqueur que j'ai aussi, de me remettre dans cette bulle-là et avancer. »

(Théa, ancienne étudiante en maths, 29 ans)

Dans les deux cas, le casque n'est non pas mobilisé pour écouter de la musique, mais pour construire symboliquement « une bulle ». Ainsi le casque permet à la personne de se retrancher de son environnement et d'activer des affects et subjectivités : marqueur d'un moment de travail pour Théa, ou protection et sensation enveloppante pour Charly. A titre de synthèse, ces différents exemples ont montré comment les technologies orphiques forment notre engagement au bruit et au silence, mais aussi à soi, aux autres et au monde. Elles permettent cela d'abord par leur capacité technique à couper et/ ou à créer du son. Mais aussi, par leur valeur symbolique d'objet permettant de se retrancher dans une subjectivité recherchée. En ce sens, ces deux

capacités font de ces technologies orphiques des interfaces contrôlables permettant de définir les modalités de connections entre sujet et environnement, tout en régulant les éléments considérés comme nocifs. Ces technologies permettent aussi la création d'un espace virtuel sonore propice à l'épanouissement individualisé. Ainsi, tout comme la musique, les technologies orphiques sont de techniques de soi (DeNora, 2000; Foucault, 1975) : elles servent au formatage de sa subjectivité, notamment à des fins d'induire un « soi » qui soit protégé, gardé intact (Hagood, 2019) et adapté au travail étudiant.

Pour terminer cette partie sur les technologies orphiques je souhaite éclaircir comment la constitution de cette subjectivité s'opère via une conception néolibérale, genrée et racialisée du bruit (Hagood, 2019). Bien que mes données ne permettent pas d'appuyer de façon directe les propos de cette conclusion, je trouvais important de les visibiliser pour susciter de l'interrogation autour de leur éventuelle application dans mon terrain. D'abord, les technologies orphiques permettent la création d'un soi, mais particulièrement d'un soi néolibéral. En effet elle permet de consolider une des caractéristiques principales de la subjectivité néolibérale : celle d'être un agent autonome dont les modes d'actions doivent passer par l'échelle individuelle (Hagood, 2019; Saladin, 2024). Ainsi, au lieu de s'intéresser aux raisons structurelles qui produisent du bruit perçu comme problématique, les technologies orphiques offrent une réponse individualisée à ce problème. Ainsi, la consommation individuelle, plus que l'action collective est privilégiée. Matthieu Saladin (2024) résume très bien le propos de Mack Hagood (2019) de cette façon : « Les médias orphiques sont apparus pour étouffer une contradiction flagrante de notre société libérale, capitaliste et de plus en plus « infocentrée », laquelle exige un sujet concentré, libre et dématérialisée tout en compliquant les conditions environnementales qui ont toujours nié la possibilité d'un tel sujet » (p.773-774).

Dans un registre proche Hagood (2019) interroge aussi le caractère genré et racialisé des types de sons perçus comme problématiques. En analysant plusieurs publicités pour une marque de casque antibruit, Mack Hagood remarque que l'acteur portant le casque, un homme d'affaire blanc, cherche particulièrement à atténuer des bruits de femmes ou d'enfants. Mack Hagood situe cette action, dans la perception sexiste que leurs bruits sont souvent perçus comme trop irrationnels pour se silencer par eux-mêmes. Ces exemples permettent ainsi de révéler que les technologies orphiques, dans un contexte occidental, sont créées à partir d'une subjectivité masculine et blanche. Cette subjectivité est ensuite imposée à l'ensemble des utilisateur.x.ice.s, notamment dans cet exemple, par le discours publicitaire produit autour. Ainsi la manière dont on perçoit le monde est elle-même médiée par les technologies orphiques reproduisant les

mécanismes de productions genrées et racialisées. C'est ce que Lisa Nakamura (2009) a conceptualisé sous la théorie de la « digital racial formation » : lorsque diverses subjectivités utilisent des technologies, elles incorporent un praxis affectif blanc et occidental. Ainsi cette conclusion permet de montrer que la constitution des subjectivités par l'utilisation de technologies orphiques n'est jamais un processus neutre, et fonctionne aussi comme un moteur à la reproduction de modes de différenciations dans la société. Il pourrait être intéressant, en possédant un échantillon plus diversifié en termes de genre et de couleur de peau de saisir comment ces processus prennent aussi place dans le contexte de mon terrain.

d. Moduler la connexion aux autres en ligne

La partie qui suit s'inscrit dans la lignée de la précédente, par la manière dont elle décrit les modes de régulation de son environnement et du sentiment de présences d'autres personnes. Ici, je continue à m'intéresser à cela, non plus à travers le prisme des technologies orphiques, mais par un usage réflexif des modes d'interactions en ligne. Je vais d'abord montrer comment écouter de la musique sur YouTube peut permettre de construire des sentiments de co-présence entre internautes. Puis, comment les individus font usages de fonctionnalités sur la plateforme pour décider quand ils souhaitent se connecter à un espace de travail collectif, ou alors plus individualisé.

Conscientiser la présence de l'autre en ligne

La période du COVID 19 a sans doute marqué un tournant dans la manière dont on crée des sentiments de co-présence pour se motiver au travail. C'est du moins, ce que me raconte Charly. Iel a débuté l'université lors de la deuxième période de confinement : les lieux traditionnels de travail universitaire comme les bibliothèques, ou les lieux de rencontre, étaient partiellement accessibles. Dans ce contexte, face à un sentiment d'isolement et de perte de motivation au travail, iel me raconte comment l'écoute en live sur YouTube de la [Lofi Girl](#) a constitué un moyen de pallier la solitude :

« Donc, tu dois trouver un peu tes propres ressources, quoi, pour rester motivéex, pas dépriméex. Et puis, bah c'est ça que j'ai trouvé pour étudier avec des gens. Et je participais pas du tout au chat, mais juste savoir qu'il y avait des gens qui regardaient la même chose que moi, qui potentiellement travaillaient en même temps que moi. C'était... J'ai pas réfléchi sur le moment. Mais c'est maintenant avec le recul que je me suis dit, mais putain, c'est ça en fait. C'est pour ça que je regardais ça et pas genre juste une playlist pas live, par exemple. C'était vraiment le côté live, Lofi en plus, qui je pense que ça aide beaucoup pour l'anxiété ou les trucs comme ça : ses beats calmes un peu et tout. C'est la

première fois que j'écoutais un peu ça. Donc, le mélange entre le côté chill pour un peu t'apaiser, machin. Et le côté communautaire en mode tu n'es pas seules, il y a des personnes dans la même merde, etc. C'était vraiment cool, quoi. »

(Charly, étudiant en lettres, 24 ans)

Ainsi, lors de l'écoute de Lofi Girl sur la chaîne de diffusion en direct, Charly fait l'expérience d'une forme de support collectif. Celui-ci est d'abord créé par la conscience de la présence d'autres personnes, dû au défilement du *chat* à côté de la diffusion de musique. Lui donnant ainsi la certitude que d'autres personnes travaillent en même temps qu'elle. Mais aussi, le sentiment que ces individus connecté.e.s partagent le même labeur, permettant une motivation supplémentaire : « il y a des personnes dans la même merde ». A titre de comparaison, Léa m'a par exemple décrit comment aller à la bibliothèque de l'université lui donnait elle aussi une capacité à se mettre dans un « mood de travail » :

« Alors que, à l'uni, le fait que je travaille très rarement en bibliothèque, comme ça. Bah, [...] c'est plus les gens autour de moi qui, eux, travaillent, qui vont me mettre dans le mood du travail ».

(Léa, étudiante en sciences sociales, 23 ans)

Ainsi, les modes de motivations au travail par un sentiment de co-présence se retrouvent tout autant bien hors ligne qu'en ligne. Ce qui est alors expérimenté dans des espaces traditionnels de révision, comme à la bibliothèque est transféré sous de nouvelles formes dans les interfaces virtuelles. Par exemple, durant mes observations sur le serveur [discord Lofi Girl](#), j'ai pu y voir des tentatives similaires de construction d'espaces de travail collectifs virtuels. Par exemple, il existe des salons de discussions (*channels*) de différents types de Lofi. Ce que j'entends par là c'est que l'utilisateur.e peut se connecter à différents groupes de discussions en ligne, et qui se différencient en fonction du type de Lofi qu'on peut y écouter. On y trouve par exemple : « jazz Lofi radio », « sad Lofi radio » ou encore « medieval Lofi radio ». Une fois connecté.e.s à l'un d'eux, la musique se lance et l'on peut activer son micro pour parler aux autres personnes connectées. On peut aussi contrôler divers éléments de « décors » du salon de discussion :

« Je me trouve dans espace sonore où je suis connectée avec d'autres personnes. Je peux y décider du volume de différents éléments naturels présents. Ceux-ci correspondent au fond visuel du salon dépeignant une cabane au bord de la mer de nuit. Je peux aussi modifier le volume de la musique. Il est aussi possible de contrôler le temps qu'il fait sur le fond visuel, modifiant ainsi les bruits de fond en fonction. » (Notes de terrain, janvier 2026)

Ici, comme dans une bibliothèque, on peut aussi construire un sentiment de co-présence. En revanche, les modes esthétiques qui l'entourent (type de musique, type de bruit, météo, type de décors) sont hautement personnalisables. Ainsi, l'étudiant.x.e peut, encore une fois, contrôler son environnement en fonction de sa volonté subjective et esthétique. Or, ici l'environnement n'est pas physique comme dans une bibliothèque, mais virtuel. Cela préfigure ce que je vais décrire plus loin comme une « esthétisation de la vie de tous les jours » (Featherstone, 2007) et de rapprochement à des formes plus poussées d'« exo-expériences » (Berliner, 2022). Ces deux concepts décrivent comment les personnes ont la capacité de s'immerger dans des environnements esthétiques et d'autres corporalités en travaillant.

Se créer un environnement à soi en ligne

Pourtant, comme on l'avait vu avec les technologies orphiques, cette volonté de se connecter aux autres en travaillant ne va pas de soi pour tout le monde. Il peut arriver que ce sentiment de co-présence, même en ligne, soit de trop et que l'on souhaite le réguler. Et alors, au lieu d'utiliser un casque, on peut modifier les modes de connexion aux autres directement sur les plateformes.

« Mais comme il y a pas le côté live, je préférerais pas que [le chat] défile. Je sais pas. Ouais. C'est pas le même rapport. Genre, par exemple, celle de la... Du « Speed Running Assignment Not So Chill Lofi »¹⁵ j'aimerais pas qu'elle soit live, je pense. Parce que, genre, c'est mon moment où je suis concentré avec ma musique [...] j'ai pas envie d'avoir les autres... Avoir la conscience des autres gens qui sont sur la même musique que moi en ce moment, pour cette playlist-là. »

(Charly, étudiant en lettres, 24 ans)

Ainsi, lorsque Charly écoute des musiques « pour soi », du type « Speed Running Assignment : il ne faut pas que l'interface soit live. Dans ces moments, le sentiment de présence par le défilement du *chat* à côté de la vidéo ne lui permettrait pas de se connecter à soi : « c'est mon moment où je suis concentré avec ma musique [...] j'ai pas envie d'avoir les autres... Avoir la conscience des autres gens qui sont sur la même musique que moi en ce moment ». Il préfère ainsi écouter une autre vidéo de Lofi sous la forme d'une publication, dont l'interface des commentaires se trouve sous la vidéo en bas de la page, ce qui est moins

¹⁵ Playlist visuelle dont la sélection de musique permet d'améliorer sa concentration face à un travail dont la date de rendu est très proche (Selon la description de la vidéo sur YouTube et la description de Charly)

visible au premier regard.

Ainsi, on trouve le même processus de construction d'un environnement de travail autonome et individualisé, déjà décrit précédemment via les technologies orphiques. Dans ce dernier cas, cette opposition se situait au sein d'espaces physiques comme la bibliothèque ou la chambre. Le support technique des écouteurs et de la fonction anti-bruit permettait « de se connecter à soi », et de matérialiser cette frontière entre avec l'environnement extérieur. Dans le contexte d'espaces collectifs et virtuels, comme les playlists visuelles, le même processus a lieu. Ici, la connexion à soi ou aux autres est médiée non plus par les écouteurs, mais par l'architecture technique des plateformes. En effet, dans les exemples que j'ai montrés, activer un sentiment de co-présence peut se faire en écoutant une playlist Lofi *live* avec le *chat* qui défile, permettant ainsi de susciter un sentiment de présence d'autres personnes. Mais, dans d'autres moments, où l'on souhaite se créer un moment « à soi », on peut écouter une playlist Lofi sous la forme d'une publication vidéo permettant d'éviter ce sentiment de co-présence de la vidéo *live*. Ainsi, peu importe que les supports techniques soient physiques (le casque) ou virtuels (l'architecture de la plateforme), les deux permettent de créer des modalités de distinction entre l'interne et l'externe, ou le soi et les autres.

e. Réguler son environnement pour optimiser son individualité

A titre de synthèse intermédiaire, nous avons vu de quelle manière la musique fonctionnait comme une technique de soi (DeNora, 2000), à travers divers moyens mis en place par les acteur.x.ice.s durant leur travail étudiant. D'abord, la musique agit comme un interrupteur permettant d'activer le conditionnement et la concentration au travail. A force de répétition et d'association d'un style musical à l'activité étudiante, l'écoute permet de moduler la subjectivité des étudiant.x.e.s. Cela leur permet ainsi de les amener dans l'état affectif souhaité pour travailler. L'écoute leur permet aussi de modifier leur expérience du temps. Ceci en optimisant leurs pauses et heures de travail, tout en créant une sensation subjective d'un temps qu'on ne sent pas passer. Puis, l'utilisation de technologies orphiques, caractérisée par l'addition de technologies et de pratiques sonores (le casque, le *noise cancelling*, le bruit blanc ou la musique en elle-même) pour annuler d'autres sons, permet aux étudiant.x.e.s de réguler leur environnement. Couper le bruit leur permet ainsi de créer un espace numérique propice à l'épanouissement d'une subjectivité adaptée au travail. Ainsi, la technologie orphique est « présentée comme salvatrice et portant une promesse d'autonomisation » (Dalgarrondo &

Fournier, 2019, p.642). Enfin, cette promesse d'autonomisation, ou alors de connexion, est aussi permise via des environnements d'écoute en ligne hautement personnalisables. Une fois l'environnement numérique apprivoisé, les utilisateur.x.ice.s peuvent être réflexif.x.ve.s sur leurs modes d'utilisation pour produire une subjectivité individualisée ou alors se motiver par la présence d'autres utilisateur.x.ice.s virtuel.x.le.s

Ainsi, tous ces éléments agissent comme des techniques de soi dans le sens où elles sont mobilisées pour altérer ou soutenir des affects et des états intérieurs souhaités. En ce sens, elles se rapprochent de techniques de subjectivation propres aux biopouvoirs décrit en introduction de ce mémoire. En effet, les étudiant.x.e.s rentrent en permanence dans une forme de régulation et surveillance de soi par la musique pour répondre aux injonctions académiques. Iels exercent ainsi sur eux-mêmes un pouvoir productif sur leur manière d'être au monde. Cette façon de s'autoréguler pour améliorer sa performance est aussi définie sous le concept d'optimisation de soi (Dalgarrondo & Fournier, 2019). Ce terme permet de décrire la manière dont les personnes maximisent l'usage de soi afin d'obtenir plus de performances, de santé ou de bien-être. Autrement dit, l'optimisation de soi produit un « individu plus responsable donc, qui, par un polissage rationnel et quotidien de son corps et de ses sensations, parviendrait à un ajustement adéquat à notre société, à ses valeurs et à ses normes » (*ibid*, p.642). En ce sens, on voit bien comment technique de soi et optimisation de soi se rapprochent du biopouvoir par leurs horizons partagés à optimiser « les potentialités productives de la vie elle-même » (Dalgarrondo & Fournier, 2019).

Pourtant, Sébastien Dalgarrondo et Tristan Fournier (2019) rappellent, dans leur introduction d'un numéro de la Revue d'Ethnologie Française sur cette notion d'optimisation de soi, que le concept foucaldien de technique de soi porte aussi en son cœur la manière dont les personnes bricolent et négocient avec les normes de l'optimisation. Les deux auteurs nous invitent ainsi à ne pas seulement analyser la manière dont les individus adoptent de manière plus ou moins réussie l'injonction à maximiser l'usage de soi. Mais plutôt décrire les capacités que les personnes ont à trouver un compromis satisfaisant « fruit de bricolages opérés au quotidien » face à l'optimisation (Dalgarrondo & Fournier, 2019, p. 643). La notion de bricolage (Lévi-Strauss, 1962) permet de saisir comment les individus récupèrent, souvent de manière créative, des matériaux normatifs en les détournant de leur usage premier. Ainsi ce bricolage opéré à travers les logiques d'optimisation de soi se traduit à travers deux positionnements. D'abord en adoptant des postures idéologiques critiques de l'optimisation. Mais aussi en faisant preuve de pratiques quotidiennes de résistances, négociations et expérimentations face à l'optimisation.

Ainsi, l'objectif des lignes qui vont suivre est d'interroger comment la musique en tant que technique de soi est aussi au centre de négociations, résistances, bricolage et postures créatives face à l'optimisation de soi et au biopouvoir. Je vais notamment décrire comment les individus donnent sens de manière créatives et ludiques à leur pratique, tout en continuant à situer ces processus au sein d'un contexte marqué par le contrôle social et le pouvoir.

Pour cela, je vais commencer par exposer comment les individus se créent un environnement esthétique et affectif virtuel en travaillant. Puis, je vais terminer par visualiser comment l'écoute de musique en travaillant permet aussi de se mettre dans la peau d'avatars et de mondes virtuels.

3. Esthétisation de soi et de son environnement

a. Une ambiance de travail stylisée en fonction de sa subjectivité

Dans les parties précédentes j'ai notamment montré comment les étudiant.x.e.s s'activaient dans leur travail en régulant leur environnement par la musique. A travers notamment, les technologies orphiques, iels cherchaient à filtrer des éléments considérés comme nocifs pour atteindre leur mode de travail recherché. Pourtant, ce serait se tromper d'imaginer que cet effacement subjectif de l'espace qui les entoure produirait une subjectivité neutre de tout affect et esthétique en travaillant. Au contraire, ce que je vais exprimer dans les lignes suivantes c'est que l'écoute de musique sur YouTube leur permet de se recréer un environnement esthétique et affectif de travail propre à leurs envies. Autrement dit, alors que les étudiant.x.e.s créent une « bulle » par la musique qui les coupe de leur environnement extérieur, iels se reconstituent aussi un environnement sonore qui correspond à leur propres envies esthétiques et affectives. Pour commencer, je vais présenter une citation de Léa pour visibiliser comment elle mobilise la musique comme une technique de soi (DeNora, 2000), par sa capacité à l'amener là où elle souhaite affectivement et esthétiquement :

*« -Elie: Du coup les saisons, ça a une importance assez forte sur quel style de musique t'écoutes ?
-Léa: Oui je pense... J'ai l'impression qu'en hiver, pour moi, c'est très important de romantiser l'hiver parce que c'est une période qui peut être assez difficile. Et du coup, j'essaie de trouver des trucs pour faciliter mon quotidien d'une certaine manière. Et je pense que me mettre dans des humeurs particulières avec la musique, ça m'aide beaucoup. Surtout quand je dois faire des tâches qui sont du coup plus difficiles. Par exemple, travailler en hiver bah ça j'ai plus de peine. Donc j'accentue l'environnement que je me suis créé pendant le reste de l'année, genre. Donc de travailler à mon bureau. S'il fait moche, genre j'adore l'ambiance et tout. Et ça accentue ça plutôt en écoutant plutôt de la musique classique comme ça. »*

(Léa, étudiante en sciences sociales, 23 ans)

Dans cette citation, Léa mobilise la musique à plusieurs fins. D'abord, pour l'amener dans des états affectifs qu'elle recherche, notamment en romantisant le temps qu'il fait. La musique lui permet aussi de l'ancrer davantage dans « un environnement » et une « ambiance » qu'elle a pris soin de maintenir toute l'année. On voit ainsi, comment écouter de la musique en travaillant lui permet de se créer une ambiance à soi, qui l'aide notamment dans des tâches ou moments

difficiles. Pour comprendre plus en détail ce processus, je trouve son affirmation qu'elle « accentue l'environnement qu'[elle s'est] créé pendant le reste de l'année » particulièrement éclairante. D'abord, elle fait correspondre son ambiance de travail au temps qu'il fait dehors. Cela permet ainsi de venir complexifier l'idée que les étudiant.x.e.s se coupent totalement de leur environnement par la musique. En effet, j'affirmais plus haut que les technologies orphiques permettaient de filtrer les éléments extérieurs nocifs à un soi régulé pour le travail. Mais, ce que montre cette citation c'est que certains éléments extérieurs, comme la météo, sont conservés dans l'espace sensoriel de l'étudiant.x.e, mais réinterprétés par la musique. En effet, la musique classique que Léa écoute, lui permet d'esthétiser et de « romantiser » une ambiance extérieure qu'elle trouve quotidiennement difficile. Ainsi, on pourrait dire que la musique est une technique de soi dans le sens où elle permet, d'abord, d'éliminer de sa perception des éléments perçus comme déranger pour le travail. Mais aussi, comme le montre cette citation, de conserver certains de ses éléments négatifs, et de leur donner une nouvelle signification affective par la musique. Des commentaires rencontrés sur YouTube vont aussi dans ce sens en montrant comment la perception de soi et de son environnement sont esthétisés par la musique. J'ai par exemple aperçu cette phrase sous une musique du jeu vidéo *Skyrim* sur YouTube:

« I'm studying archaeology in the far north of North America! Skyrim wintery ruins ambience couldn't be more perfect for me as I read about polar bear remains. Thank you! » (Commentaire sous une vidéo *Skyrim*, 2025)

Ici l'auditeur.x.ice met en scène la perception de son identité d'archéologue dans un environnement hivernal à travers la musique. Autrement dit, la réflexivité par laquelle iel perçoit son identité ancrée dans un cadre spécifique, lui permet de sélectionner un type de musique qui l'accompagnera dans son travail. Une autre chose intéressante amenée par Léa est que cet environnement créé par la musique résulte d'un travail mené « le reste de l'année ». Par exemple, Léa me racontait, à d'autres moments de l'entretien, comment elle avait aménagé sa chambre de sorte à pouvoir s'y sentir confortable lorsqu'elle y travaillait. Ou alors, comment à force d'écouter des musiques pour travailler sur YouTube, son algorithme de proposition de musique correspondait à ce qu'elle attendait en termes de goûts. Enfin, elle a aussi construit des playlists de musiques très spécifiques sur son app de streaming pour aussi accompagner cette ambiance hivernale en dehors de ces moments de travail. Ainsi, se créer des affects et un environnement favorable pour travailler n'est pas le seul résultat de la musique en soi. Mais aussi, un travail d'entraînement de l'algorithme et d'aménagements de son espace de travail

Comme je vais le monter maintenant avec une citation de Lucien, on peut aussi nommer ce type de travail sous le concept de « réflexivité esthétique » (DeNora, 2000; Lush & Urry, 1994).

« Pendant que je travaille, des fois, il y a des... Il y a des émotions où je me dis, ah, j'ai vraiment envie d'écouter cette musique-là. Et quand j'ai vraiment envie d'écouter cette musique-là, hop, je la lance et je l'écoute. Et là, ça me fait du bonheur. Et j'ai pas juste envie de mettre la playlist. À chaque fois, directement, quand je vais travailler, j'ai envie que ça devienne un peu aussi d'une émotion de... Euh... Là, j'ai envie d'écouter parce que j'ai envie, quoi. Et c'est pas juste... Et c'est pas juste elle est là, comme ça, sans y penser. Et ouais, je suis parfois un peu... Je réfléchis à écouter de la musique, pas écouter de la musique dans toutes mes pratiques. »

(Lucien, étudiant en sciences sociales, 22 ans)

Ici, tout comme Léa, la musique lui permet d'activer des émotions, comme du bonheur. Pourtant, cette capacité de la musique à être un véhicule d'un état émotionnel à l'autre ne va pas de soi, et résulte d'un travail agentif et réflexif de sa part. Lucien décrit bien comment il réfléchit au quotidien à quel moment il souhaite écouter de la musique. Léa décrivait elle aussi comment le choix de musique classique lui permettait de créer l'environnement de travail qu'elle souhaitait. Ainsi ce travail réflexif à mobiliser des éléments musicaux pour activer des états affectifs ou des environnements esthétiques est bien décrit à travers le concept de réflexivité esthétique (DeNora, 2000; Lush & Urry, 1994). Ce dernier permet de comprendre comment les affects sont configurés quotidiennement et de manière réflexive, par des processus d'identification à des matériaux esthétiques. En un sens, il se rapproche du concept de travail émotionnel d'Arlie R. Hochschild (1983) qui raconte comment les personnes régulent leurs émotions en fonction de ce qu'ils perçoivent et internalisent comme juste modalités de sentiments (DeNora, 2000). Mais ce qui rend le concept de réflexivité esthétique unique, c'est qu'il expose comment ce travail émotionnel est produit par la mobilisation des représentations sociales des propriétés esthétiques (rythme, style, harmonie) de la musique. Autrement dit, c'est comme si les étudiant.x.e.s étaient des « DJ pour eux-mêmes » (DeNora, 2000, p.49) : ils analysent leur propres besoins affectifs comme s'ils étaient un public de club, et produisent un travail réflexif de sélection de musique pour les amener là où ils souhaitent émotionnellement. Pour illustrer d'autant plus mon propos, une citation de Théa permet bien de visibiliser comment fonctionne cette réflexivité esthétique :

« Je veux retrouver cette ambiance-là de la série. Je vais regarder à nouveau dix heures de suite.

Enfin, je vais reregarder... Enfin... et puis je ne peux pas avoir juste un épisode que je revois parce que c'est des grands arcs narratifs. Alors que réécouter la musique, c'est possible. Et puis ça me remet dans le même... Un peu dans les mêmes émotions, dans le même... Dans la même sphère mentale, quoi. »

(Théa, ancienne étudiante en maths, 29 ans).

Comme je le décrivais déjà plus haut, elle parle ici de cette playlist visuelle YouTube inspirée d'une série d'animation qu'elle utilise pour travailler. Dans ce cas, le choix de cette musique lui permet d'activer des affects qu'elle avait éprouvés dans le passé en regardant la série. On voit donc comment elle produit un travail de réflexivité esthétique en choisissant spécifiquement un matériel audiovisuel dont le rappel des sonorités lui permet de créer « une ambiance », des « émotions » et une « sphère mentale » tout en travaillant. De nombreuses autres personnes que j'ai interviewées m'ont aussi raconté comment l'écoute de musique de jeux vidéo (aussi appelées OST¹⁶) en travaillant, leur permettent de revivre des affects vécus lorsqu'ils avaient joué au jeu dans le passé :

« Quand c'est des soundtracks, parce que c'est des musiques que j'ai déjà entendues quand je jouais. Et puis ça me remet dans des moments... Enfin ça me remet pas dans des moments en mode je fais ça dans ce jeu-là. Mais c'est plus ça me remet dans un mood, ça me remet dans un mood spécifique que je connais, que je peux, auquel je m'attends. »

(Julie, étudiante en informatique, 27 ans)

« Quand t'aimes bien un jeu, puis après, t'écoutes la musique, ça crée un lien. Enfin, tu continues, tu joues pas au jeu, mais tu continues à être un peu dans le jeu quand même. Voilà, The Witcher¹⁷, j'ai un tout petit peu joué. Mais j'ai tellement écouté la musique. »

(Charly, étudiant en lettres, 24 ans)

Ce qu'exposent aussi ces citations c'est que la musique n'est pas le seul référent esthétique permettant de créer des affects. En effet, lorsque les personnes font usage d'une playlist c'est aussi en référence à d'autres éléments comme des séries d'animation, des jeux vidéo, des expériences vécues dans le passé, la météo ou la manière dont son espace de travail est aménagé (dans le cas de Léa). Ainsi, l'écoute de musique sur YouTube pour travailler fait partie d'un assemblage d'éléments esthétiques visuels, sonores et narratifs, permettant de construire une expérience affective et esthétique de sa session d'étude (Karakayali & Alpertan, 2021).

¹⁶ Abréviation d' « Original Soundtrack ».

¹⁷ Séries de jeux-vidéos où l'on joue un avatar de sorcier dans un monde fantaisiste.

Il serait aussi trompeur de penser que seul un contexte d'étude et de travail constituent les uniques sphères de la vie quotidienne dans laquelle la réflexivité esthétique prend place. Dans la totalité de mes entretiens, les étudiant.x.e.s m'ont raconté aussi comment iels cherchaient à moduler leur affects / environnements dans des moments comme le ménage, la cuisine ou des activités comme la course à pied, l'écriture ou la lecture. Ainsi, les processus prenant place lors de l'écoute de musique en étudiant ne sont pas uniques à cette pratique, mais sont aussi à situer dans un ensemble de dynamiques plus générales.

b. L'esthétisation de la vie de tous les jours

Pour mieux comprendre ce contexte plus large d'usage réflexif et esthétique de la musique, le sociologue Mike Featherstone parle d'«esthétisation de la vie de tous les jours» (Featherstone, 2007). Ce concept fait référence à la manière dont chaque moment de la vie peut être façonné dans un ensemble esthétiquement plaisant. Le sociologue interroge dans son article les potentielles origines sociales de ce processus. D'abord, il situe ce processus au sein de modes de consommation contemporains, au sein desquels la poursuite de nouveaux goûts, d'identités expressives et de styles de vies distingués sont valorisés (Featherstone, 2007). Pour soutenir ces attentes, les individus doivent ainsi être capable de moduler sans cesse leur identité esthétique en fonction des contextes (DeNora, 2000). A force de moduler leur identité pour correspondre aux attentes d'expression de soi attendus, les personnes imaginent et construisent leur vie de manière réflexive « comme une œuvre d'art » (Featherstone, 2007, p.04). Une autre hypothèse de Mike Featherstone sur l'origine de ce processus s'inspire des idées du philosophe Jean Baudrillard (1983). « Pour Baudrillard, qui cherche à définir la culture postmoderne : la saturation de communications et d'informations notamment via la télévision, tend à faire exploser les frontières entre la réalité et la simulation (Baudrillard, 1983; Barker et A. Jane 2016). Ainsi, les séries de distinctions modernes entre réel/ irréel, public/privé, intérieur/extérieur sont rompues. Ces ruptures laissent place à une culture postmoderne du simulacre et de l'hyperréalité, où la valeur de la marchandise est déterminée par des échanges de sens symboliques, et non plus par sa valeur d'usage (Barker et A. Jane, 2016) »¹⁸. Mike Featherstone reprend cette idée en affirmant que dans ce contexte numérique où l'image et la simulation occupe tous les désirs, l'art devient un outil central de production et de reproduction de la culture du simulacre. De cette sorte, même la réalité quotidienne relève d'une forme

¹⁸ Auto-citation d'un de mes travaux rendus dans le séminaire « Des concepts en débat : comment utiliser des concepts dans vos mémoires de master »

d'esthétisation constante. Baudrillard (1983) le dit lui-même : « It is reality itself today that is hyperrealist. Surrealism's secret already was that the most banal reality could become surreal, but only in certain privileged moments that are still nevertheless connected ». Bien que ces deux hypothèses développées par Featherstone (2007) sur l'esthétisation de la vie quotidienne ne trouvent pas leur preuve dans mes données, j'ai trouvé pertinent de les exposer pour situer socialement ces processus.

Pourtant ce que je peux dire à partir de mon terrain, c'est que l'esthétisation de la vie quotidienne n'est pas un processus si totalisant comme décrit par Baudrillard. En effet, Antoine par exemple n'écoute jamais de musique en étudiant car moduler ses affects à travers la réflexivité esthétique l'empêche d'être « libre » dans son travail. Pour rappel, c'est l'étudiant plus haut dont je décrivais la manière par laquelle il mobilisait du bruit blanc pour réguler son environnement.

« -Antoine: Par exemple, si, euh, si je suis en train de, de travailler sur, euh, sur des analyses de, de, de socio ou ça, et que tout d'un coup, je deviens enthousiaste parce que je commence à capter un truc, etc. Ben, ça [Lofi Girl], je trouverais trop, trop chill, tu vois. Ouais. Ou si j'ai besoin de, de tranquillité, mais que j'écoute de la musique, euh, euh, plus, euh, entraînante, ben j'aurais peut-être plus envie de ça. Mais du coup, au lieu de switch tout le temps, en fonction de ce que j'ai besoin, moi, je trouve que les, les trucs neutres, ça permet de, d'être libre par rapport à ça, tu vois.

-Elie: Genre, ça permet de ne pas adapter ton mood, de ne pas adapter ton mood ?

-Antoine: Ouais, parce que clairement, si j'écoute ça, euh, euh, pour un truc chill, c'est trop bien. Mais du coup, je vais rester, euh, enfin, moi, je pense que ça m'influence pas mal, du coup, je pense que je vais rester chill.

-Elie: Oui, t'as l'impression, du coup, genre un peu le, le mood, ce que la musique te donne, c'est quand même hyper important, en fonction de ce que tu fais ?

-Antoine: Ouais, ouais, ouais, je pense, ouais. Et des périodes, euh, même des périodes de la vie, tu vois, euh, ça, j'ai aucune explication, mais il y a des moments où j'ai plus envie d'écouter des trucs apaisants, des moments, des trucs plus, euh, enthousiasmants, des choses comme ça. Mais, euh, mais quand je travaille, j'aime bien être dans un truc plus libre que quelque chose qui serait forcément chill, tu vois. »

(Antoine, étudiant en sciences sociales, 24 ans)

Ici, au lieu de chercher à activer des émotions spécifiques par l'appropriation de référents esthétiques musicaux, il cherche à être libre de l'expression de toutes émotions lorsqu'il travaille. Premièrement, je trouve essentiel de relever qu'il décrit la manière dont la réflexivité esthétique fonctionne, il s'agit de « switch tout le temps en fonction de ce dont j'ai besoin ».

Mais, produire cet effort ne lui convient pas. Il opte ainsi pour d'autres stratégies d'écoute avec des « trucs neutres » pour être « libre » des affects qu'il ressent. A titre de précision, cette écoute de « trucs neutres » décrit les bruits blancs, comme on l'avait déjà vu plus haut. En ce sens, les bruits blancs ont ainsi une double fonction : celle de réguler son environnement de travail en tant que technologie orphique, tout en lui permettant de se créer un environnement à soi au sein duquel il laisse libre court à l'expressivité de ses émotions

De plus, il précise qu'il y a d'autres moments où il se laisse emporter affectivement par la musique : « des trucs apaisants » ou « enthousiasmants ». Effectivement, il m'a raconté comment la musique pouvait par exemple l'aider à se motiver en allant à l'université le matin ou alors en faisant le ménage. Il me dit aussi qu'il y a certains types de travaux académiques « plus créatifs », comme la mise en page de documents, le codage d'entretiens ou le contrôle de l'orthographe, au sein desquels il lui arrive d'écouter de la musique. Ainsi, il fait usage tout de même d'une forme de réflexivité esthétique en déterminant précisément quels moments ou non la musique peut l'accompagner comme un véhicule affectif. Pour ainsi résumer, avec aussi ce que j'avais développé dans mon chapitre sur les technologies orphiques : il écoute des éléments sonores pour travailler afin de se couper du bruit et de l'environnement. Mais, ces sonorités ne doivent pas être créatrices d'émotions, hormis dans certaines activités académiques précises. Les bruits blancs lui permettent ainsi de remplir cette fonction par leur qualité à être des éléments « neutres » coupant toutes les fréquences de bruits tout en lui permettant d'être libre des affects qu'il ressent. En ce sens il mobilise la réflexivité esthétique d'une autre façon : il utilise des éléments sonores, non pas pour se créer un environnement affectif, mais pour au contraire neutraliser la possibilité que la musique produise des affects qu'il ne souhaiterait pas. Le son nourrit alors un processus lui permettant de garder une subjectivité qui soit libre affectivement et esthétiquement. En ce sens, cela se rapproche aussi d'une forme de subjectivité néolibérale et d'une optimisation de soi : il cherche à produire un soi autonome, maîtrisant méthodiquement ses affects et sa psyché afin d'optimiser sa performance de concentration (Hagood, 2019; Pria, 2019).

Ce qu'a montré, ce chapitre c'est la manière dont les individus mobilisent la musique pour les aider à se créer des environnements virtuels esthétiquement et affectivement plaisants. J'ai aussi montré comment le son peut être mobilisé pour produire des environnements libres d'expressivité affective. L'ensemble de ces processus permet de les situer comme faisant partie, ou alors en opposition, par l'exemple d'Antoine, à une esthétisation de la vie quotidienne au sein de laquelle les individus donnent une forme esthétique à beaucoup de leurs actions. En

mettant ces éléments en relation avec ceux du chapitre précédent sur les technologies orphiques, on voit alors comment les étudiant.x.e.s développent un rapport complexe à leur subjectivité et leur environnement. Les technologies orphiques leur permettent de placer leur subjectivité dans une sphère protégée d'éléments dérangeants pour le travail. A partir de là iels reconstituent un environnement affectif et esthétique agréable pour le travail. Pour cela, iels mobilisent de manière réflexive des éléments musicaux pour générer des affects. La musique peut aussi être mobilisée comme une forme d'outil réinterprétant des événements extérieurs comme la météo hivernale, pour leur donner un sens plaisant et favorable aux révisions. Enfin, Antoine a montré que des sons spécifiques peuvent aussi être utilisés uniquement pour réguler son environnement sans pour autant se recréer une bulle affective. Comme va le montrer le chapitre conclusif d'analyse, l'ensemble de ces éléments servent à une optimisation de soi et de ses affects en adéquation avec les attentes néolibérales imposées à notre société.

c. « Self-mo(o)dfication »

La partie qui suit s'inscrit dans la suite de ce que je décrivais précédemment comme une esthétisation de son travail. Or, ici je vais décrire des formes d'écoute en étudiant où certain.x.e.s des mes interlocuteur.x.ice.s décrivent des modifications d'eux-mêmes et de leur environnement « de manière globale » (Karakayali & Alpertan, 2021, p.29). Il me semble important de préciser que cette reconfiguration de son mode d'expérience par l'écoute est médiée particulièrement dans mon terrain via l'écoute de musique de jeux-vidéos (OST). En réécoutant des musiques de jeux auxquels iels ont joué, des personnes comme Lucien et Charly me racontent comment iels se sentent replongé.x.e.s dans le même monde virtuel à leur bureau. C'est le cas par exemple de Charly qui me raconte comment iel transpose l'ambiance d'un jeu-vidéo *fantasy* à son expérience d'étude :

« J'écoute aussi beaucoup, enfin beaucoup, maintenant un peu moins, mais la musique de Skyrim. Là, t'as vraiment une ambiance. Mais t'as aucun beat, rien. C'est vraiment musique d'ambiance. T'as pas envie de te déconcentrer. C'est juste des... Ouais. T'es dans la nature. »

(Charly, étudiantex en lettres, 24 ans)

« Et donc, transposer ça pour les études, c'est, tu as une belle musique qui va pas t'encourager ou comme ça. Te garder concentré ? peut-être indirectement, mais pas nécessairement. C'est juste pour avoir une musique qui te déconcentre pas, qui est là, et puis qui t'enveloppe un peu, quand même, je ne sais pas comment expliquer. Et puis, du coup, ouais, j'associe ça à la fantasy, parce que bah Skyrim, c'est fantasy. Mais je trouve que, ouais, le monde fantasy, des fois, tu as un peu ce truc de, ça rend les

choses plus jolies autour de toi. Ouais, là, tu vois des montagnes et tout, et puis, tu as une magnifique musique et tout. »

(Charly, étudiantex en lettres, 24 ans)

« Et comme il n'y a pas de beats, pas de paroles, il y a vraiment, c'est, je ne sais pas comment expliquer, mais tu as vraiment l'impression de, bon, peut-être c'est lié au fait que j'ai joué au jeu, en effet, parce que quand tu voyages dans Skyrim, tu as des beaux paysages et tout, des fois, tu es chill, parce que, bon, tu es juste en train de te balader, euh, et tu as cette musique-là, et c'est pas une musique qui va t'encourager à faire des trucs, etc. C'est vraiment genre, juste une musique pour accompagner l'expérience de la découverte et tout. »

(Charly, étudiantex en lettres, 24 ans)

Ces trois citations de Charly permettent de complexifier d'autant plus les modes expérientiels de l'écoute en étudiant. D'abord, elle va plus loin que l'esthétisation quotidienne : l'écoute ne sert pas en premier lieu à déclencher des affects motivationnels en se créant un environnement esthétique. Mais elle permet plutôt de créer une ambiance expérientielle totalisante autour de registres décontractants de la balade en nature virtuelle et de la découverte du monde de *Skyrim*. Autrement dit, l'écoute sert d'abord à se créer une nouvelle expérience de soi plus que de constituer des esthétiques favorables au travail. Ce mode spécifique de consommation de musique en étudiant peut notamment bien être saisi sous le concept de « self-moodfication » (Karakayali & Alpertan, 2021, p.29). Ce dernier décrit comment l'écoute ne sert pas premièrement un contrôle de ses affects, mais plutôt d'expérimenter différents modes (ou « moods » (*ibid*, p.29)) d'existence. Ici, la playlist permet aussi d'entretenir un mode de relation à soi : « here the playlist becomes a vital medium for the relation of the self to itself: "[This is] a playlist story of who I am, what I feel, and the person I want to be." » (*ibid*, p.29). En effet, l'écoute d'OST fait partie d'une production autobiographique de soi que Charly m'a contée à de nombreux moments durant l'entretien. Iel me raconte par exemple être fan de jeux de rôles *fantasy*, uu comment iel joue majoritairement à des jeux vidéo uniquement de ce style. Ainsi l'écoute de l'OST de *Skyrim*¹⁹, est aussi une ressource pour l'affirmation de son identité (DeNora, 2000). Pour ainsi résumer, la « self-moodification » par l'écoute en étudiant permet l'ouverture d'espaces d'existences et de productions narratives de soi, et ce par la création d'un environnement de travail de l'ordre de l'échappatoire dans d'autres espaces et mondes de fictions.

Pour encore mieux illustrer ce phénomène, on peut faire ici un parallèle avec les playlists de

¹⁹ Jeu vidéo dépeignant un « vaste monde ouvert de fantasy inspiré de la culture nordique » ([Wikipédia](https://fr.wikipedia.org/wiki/Skyrim))

« méditation » (Karakayali & Alpertan, 2021,p.29) dans lesquels on est souvent invité.x.e à renforcer une conscience de soi. Des registres de l'ordre du « voyage intérieur » (Dalgallarrondo & Fournier, 2019, p. 646) y sont souvent aussi proposés. Charly, par exemple, manie bien ce registre en décrivant comment la musique accompagne « la découverte », lui donne l'impression de se balader, d'enjoliver les éléments autour de soi ou encore d'être dans la nature. Il me semble aussi essentiel de préciser, comme je l'avais fait dans le chapitre sur l'esthétisation, que cette expérience de la découverte est aussi permise par l'appropriation d'autres référents esthétiques que la musique. Par exemple lorsque Charly me dit « là, tu vois des montagnes », iel fait référence au montage vidéo sur YouTube qui accompagne la musique écoutée. Au sein de celle-ci se succède durant deux heures des plans fixes de paysages virtuels capturés dans le jeu vidéo *Skyrim*. En ayant re-observé la vidéo par après, j'y ai vu des plans larges spectaculaires de nature, de châteaux forts, de villages médiévaux et de nuits étoilées. Ainsi, comme cela bien été analysé aussi en anthropologie visuelle (MacDougall, 2019), cette mise en scène du monde virtuel comme fixe et distancé par la largeur de ses plans, inscrit l'auditeur.x.ice dans une forme d'observateur.x.ice omniscient.x.e découvrant un large monde vide d'avatars et à sa disposition. Ainsi, le mode expérientiel d'écoute autour de « la découverte » de Charly est aussi construit à travers une mise en scène située et spectacularisée de « la nature » dans les mondes virtuels.

Cette idée de « voyage » et de « découverte » dans l'écoute d'OST et dans les jeux vidéo est aussi une réalité bien dépeinte par Lucien. Il décrit par exemple apprécier se balader dans les jeux vidéo et atteindre un sentiment de tranquillité par cela.

« Ça, c'est aussi, c'est peut-être le jeu le plus ancien auquel j'ai joué [Pokémon] Diamant et Perle. Et je me souviens petit, être arrivé justement dans cette forêt-là. La forêt d'Eterna, en tout cas en anglais. J'écoute ça. Je me demande « woaa c'est quoi cet endroit ? » Quand j'étais petit, je fais « c'est incroyable ». Je voulais pas sortir de cette forêt. De... Tellement j'adorais la musique. Et euh... Je sais qu'il y a beaucoup de musiques du jeu... Diamant et Perle que j'écoute aussi. Qui sont pas dans ma playlist [...] de travail. Mais que j'aurais pu vraiment rajouter ».

(Lucien, étudiant en sciences sociales, 22 ans)

« Par rapport à la musique et au jeu auquel j'ai joué. Ouais, il y a beaucoup de nostalgie. Quand j'écoute la musique des... La forêt d'Eterna, c'est... C'est énormément, je pense, de nostalgie. C'est... Je pense qu'il y a aussi ce truc de se dire... Quand je jouais à ces jeux, le sentiment que ça va bien. Le sentiment que ça va bien, c'est des jeux qui sont aussi de l'ordre de... C'est un peu le... En tout cas, pour Pokémon et Zelda, je dirais que c'est un peu le même genre de jeu. Dans le sens où c'est des jeux

d'aventure »

(Lucien, étudiant en sciences sociales, 22 ans)

« Je retrouve dans la... de la tranquillité dans le jeu d'aventure [...] il n'y a pas cette... il n'y a pas cette notion-là de relancer un match, pour combattre d'autres personnes, et ce sentiment de découverte dans des... dans des espaces, dans des... là, dans les derniers Zelda, c'est des open world, donc il y a quelque chose de la découverte que j'aime bien, qui, finalement, et.. va un peu dans ce truc de chill, tiens, d'ailleurs, dans open world, parce que j'aime bien prendre le temps de découvrir, j'aime bien les images aussi, ce genre de jeu d'aventure, où je fais attention aux détails, je regarde... »

(Lucien, étudiant en sciences sociales, 22 ans)

D'une manière un peu différente de Charly, Lucien est moins explicite sur l'envie de se créer un environnement de travail similaire à celui expérimenté dans le jeu vidéo. Mais plutôt, il cherche par l'écoute des affects nostalgiques d'instantanés précis vécus dans le jeu par le passé. C'est le cas par exemple lorsqu'il arrive petit dans une partie spécifique du jeu nommé « la forêt d'Eterna ». En réécoutant la musique il cherche ainsi à réactiver un sentiment nostalgique que « tout va bien ». En revanche, son discours se rapproche de celui de Charly par le fait que cet affect réconfortant émane de moments spécifiques propres au registre de la « découverte » : « woaa c'est quoi cet endroit ? » Quand j'étais petit, je fais « c'est incroyable ». Je ne voulais pas sortir de cette forêt ». Comme il le dit lui-même, ce sont particulièrement les modes de jeu d'aventure en « open world »²⁰ qui lui permettent de s'épanouir dans un affect *chill* et de la « découverte » des détails. En effet, le principe central de ce mode de jeu repose autour de concepts d'exploration et de découverte du monde virtuel à travers l'incarnation d'un avatar. Ainsi, cette expérience exploratoire dans le jeu par le passé a créé des affects de l'ordre de la « tranquillité ». Aujourd'hui il cherche à réexpérimenter ces affects en réécoutant la musique du même jeu. Il s'agit à nouveau de moduler ses affects à travers une forme de réflexivité esthétique (DeNora, 2000) en s'appropriant des éléments variés autour de l'expérience des mondes virtuels, de la musique, et de registres esthétiques de l'ordre du voyage.

²⁰ Par ma propre expérience et en lien avec celle de Lucien, je décris ce terme de cette façon : il s'agit d'un mode de jeu où l'on incarne un avatar dont les déplacements n'ont pas de limites dans le jeu. Un des buts notamment est de découvrir l'étendue du monde virtuel au fil du jeu.

4.Exo-expériences et fictionnalisations

S'incarner ailleurs par le son

Ces deux exemples précédents sur les modes d'expérience identificatoire à des mondes virtuels par l'écoute, et les « découvertes » qu'on peut y faire, m'ont interrogés sur leurs potentiels liens avec le concept d'exo-expérience de l'anthropologue David Berliner (2022). Ce dernier, décrit comment un individu peut faire l'expérience d'une identification à une réalité différente de la sienne : « ce qui m'intéresse, ce sont ces quêtes animées par un désir d'adopter la perspective, voire de vivre la vie d'un autre, ou du moins ce que l'on s'en figure. » (Berliner, 2022, p. 19). A travers différents exemples ethnographiques, il analyse les processus d'incarnation et d'identifications à des entités, qu'elles soient humaines ou non. Par exemple : « incarner des femmes d'antan ou un personnage mythologique, imiter l'un de leurs héros de bande dessinée, s'inventer un alter ego littéraire et se fabriquer un avatar dans le cyberspace. » (Berliner, 2022, p. 16). A ce dernier titre, il a par exemple étudié, avec une collègue, comment les mondes de réalité virtuelle pouvaient être des cadres propices à des incarnations non-humaines, comme par exemple pour la communauté « furrie » : « a subculture centered around the appreciation for and the creation of human-like animal characters, often referred to as “fursonas” and represented through animal-themed costumes typically worn at conventions » (Berliner & Erofeeva, 2025, p.415). Cet exemple permet notamment de montrer que l'exo-expérience est particulièrement facilitée par des cadres, comme la réalité virtuelle, permettant une forme d'immersion : « Under the 3D helmet, hidden behind an idealized persona with augmentative possibilities but using their real voices, touching and cuddling without physically doing so, inhabitants fabricate a digital ecosystem where, upon the mediation of masked alterity, intimate and close interactions can be created and maintained » (Berliner & Erofeeva, 2025, p. 430). En ce sens, ces modes d'exo-expérience sont particulièrement facilités par les interfaces digitales. Ainsi si l'on revient à mes éléments de terrain décrits plus haut, l'écoute d'OST sur YouTube pourrait se rapprocher d'une forme d'exo-expérience. Je précise bien que c'est un rapprochement car ni Charly, ni Lucien de me disent explicitement vouloir se sentir dans la peau de leurs avatars de jeux vidéo préférés en écoutant des OST. Par-contre, j'ai l'impression qu'ils cherchent à se créer des environnements de travail au plus proche de l'expérience de l'univers de jeu comme *Skyrim* ou *Pokémon*. En ce qui concerne Charly notamment, iel ne cherche pas à incarner l'avatar sous toutes ses facettes, mais cherche plutôt à vivre l'expérience de l'avatar dans son univers en s'y promenant et en y découvrant la nature. Autrement dit, iel

cherche particulièrement à adopter l'expérience sensorielle de l'avatar. Et pour y arriver, l'écoute d'OST est la technique privilégiée. La musique rappelle à l'auditeur.x.ice son expérience du jeu dans le passé, facilitant une forme d'exo-expérience sensorielle dans l'univers du jeu. L'écoute donne aussi l'atout de ne pas avoir tous ses sens occupés, et permet par exemple d'étudier tout en s'incarnant dans un monde virtuel.

D'autres exemples rencontrés durant mes observations en ligne permettent d'aller dans ce sens d'une exo-expérience de mondes virtuels par l'écoute d'OST. D'une manière ludique, les chaînes de publications des vidéos, ainsi que la communauté qui interagit dans les commentaires, mettent en récit ces formes d'exo-expérience durant des moments d'études. Pour exemplifier cela, je vais m'intéresser à une musique pour étudier qui s'inspire elle aussi du monde de *Skyrim* : [*Study with Me in Skyrim | College of Winterhold Library | 25/5 Pomodoro Timer \[2hr\] \[4K\]*](#). Mon intérêt pour cette vidéo en particulier s'est construit sur sa grande audience (plus d'un million de vues) et le nombre d'interactions en commentaires. Elle me semble être aussi un exemple abouti de ces formes d'incarnation en ligne par l'écoute. J'ai découvert cette vidéo, datant de 2023, via des recommandations algorithmiques (cf. chapitre méthode), après avoir fait des recherches sur l'univers de *Skyrim* dont Charly m'avait parlé en entretien. Voici donc un extrait ethnographique de mes notes de terrain :

« La vidéo débute par un titre « Study with me in Skyrim », un texte dans une langue qui je pense a été inventée pour le jeu apparaît sous le titre. Les secondes passent et le second plan derrière le titre, jusqu'alors flou, laissent deviner un avatar marchant dans une cour intérieure d'un château. Il passe proche d'une fontaine dont des flemmes bleues remontent vers le ciel. Cette première séquence se termine par l'avatar ouvrant une grande porte en bois. On le voit ensuite déambuler dans ce que je trouve ressembler à l'intérieur d'un château fort. A côté du corps de l'avatar apparaît alors du texte écrit:

*« Hello Traveler,
Today we are studying in the historic library at the college of Winterhold called the Arcaneum. We will have 4 study sessions. Each listening 25 minutes. With 5 minute breaks. Let's get ready !
It's late in the night. But Toldfir is having an exam on alteration tomorrow I'll need to prepare for.
The library has many books on magic armor wich should prove most useful.
What are you stutdyng ? Let me know in the comments below ! »*

L'avatar, vécu entièrement de brun, d'un sac en bandoulière et d'une capuche, finit par arriver dans une pièce éclairée à la bougie. Le texte qui l'accompagnait disparaît alors. Dans un coin, une table ronde et une chaise sur laquelle il prend place. Il se met à lire alors un grand livre que je décrirais

comme une forme de grimoire. Un minuteur de 25 minutes commence alors à défiler sur sa tête et le plan reste fixe sur sa lecture durant tout ce temps. Ce dernier plan laisse comprendre que l'auditeur.x.ice est invité.x.e.s à faire de même en travaillant.

Une fois le minuteur terminé, un autre minuteur de 5 minutes apparaît. Il laisse comprendre que ce sont les 5 minutes de pause de la méthode de travail pomodoro. Deux nouvelles vignettes de textes apparaissent à l'écran : la première conseille des exercices de relaxation et la deuxième donne plus d'informations sur la bibliothèque virtuelle dans laquelle où l'on se trouve. Une fois les cinq minutes passées, un nouveau plan apparaît sur l'avatar qui s'est trouvé une nouvelle place pour étudier son grimoire dans la bibliothèque. Le chronomètre de 25 minutes reprend.

Durant tout ce temps, une musique que je décrirais comme de la musique classique suit les actions de l'avatar. En lisant la description plus bas j'apprends qu'il s'agit des musiques du jeu. Les pauses de 5 minutes laissent place à des bruits comme de la brise ou un crépitements de cheminée. Chaque fois que le chronomètre débute un nouveau cycle, j'entends des sons distinctifs, comme un bruit d'épée.

La description de la vidéo écrite par la chaîne qui l'a publiée prend cette forme :

Welcome back traveler to another study session. Today we are in the historic library in the College of Winterhold known as the Arcanaeum. It's late in the night and the winds of northern Skyrim are howling outside the college, but the library offers a comfortable haven for mages to study their craft. We will be accompanied by the overseer of the library, Urag, who keeps a watchful eye over the priceless texts this place houses. The pomodoro technique is a simple but effective method for studying. We will have four 25 minute blocks of study with 5 minute breaks in between.»

(Notes de terrain, février 2026)

Cet extrait de mes notes permet de comprendre comment les auditeur.x.ice.s sont invité.x.e.s à s'incarner dans un monde virtuel en travaillant. D'abord la mise en scène des éléments visuels et sonores permet de (re)situer l'auditeur.x.ice dans l'univers de *Skyrim*. Si je me réfère aux informations en description, les séquences où l'on voit l'avatar en action ont été développées par la chaîne YouTube elle-même. Ainsi, il ne s'agit pas du monde de *Skyrim* originellement développé, mais d'une réinterprétation de ses éléments esthétiques dans un nouveau cadre faisant référence à une bibliothèque. En revanche, la musique est créditée comme étant l'originale du jeu. L'extrait visibilise aussi un récit pour accompagner l'audition. Celui-ci, est marqué, comme on va le voir plus bas, par des conseils pour étudier. Mais aussi par une mise en récit de l'endroit où l'avatar et l'auditeur.x.ice se situent au sein du monde de *Skyrim*. En effet, les pronoms de conjugaison varient au fil du texte : d'abord « we are studying in the historic library », puis après « Toldfir is having an exam » et enfin « I'll need to prepare for ».

Cette alternance démontre une ambiguïté où l'auditeur.x.ice est pris.x.e.s à la fois comme spectateur.x.ice du récit, tout en étant lui aussi amené à se situer dans la même bibliothèque. Enfin, les références sonores que l'on entend, comme les bruits de vent et le crépitement du feu accompagnent les éléments visuels à l'écran et le récit : « *the winds of northern Skyrim are howling outside the college* ». Tous ces éléments permettent ainsi d'exposer comment l'auditeur.x.ice étudiant.x.e est invité.x.e à faire l'exo-expérience du monde de Skyrim en révisant.

Les commentaires, sous la vidéo, permettent d'éclairer les modalités d'appropriation par les auditeur.x.ice.s de cette invitation :

« I studied for my last 2 exams in this library, I've been here for so many hours in the last two months and now my quest is finally ended. It's time for me to leave in search of new adventures, hopefully I'll return here one day. Good luck adventurers, may Talos guide your studies, maybe we will see again somewhere in Tamriel. Nik

(Commentaire sous une vidéo *Skyrim*, 2024)

« Can you imagine. it is deadly cold outside, you enter into the the college of Winterhold and you come to sit in a cosy chair to read and study. And it's warm and you feel safe. And there is always good food and drink. And for some reason, a godly music resonates in your ears. »

(Commentaire sous une vidéo *Skyrim*, 2024)

« I'm studying Chemistry at college, classes just started a few months ago, and I have a lot of procrastination problems, so I started using this technique to study and I found this channel awesome. Anyway, I'm studying several chemical reactions and doing Pre-Labs (which is basically the recipe for the experiment) I feel like a mage from Winterhold creating potions and alchemical reactions.

Good luck to everyone in your studies.

A greeting from Brazil <3 »

(Commentaire sous une vidéo *Skyrim*, 2025)

Ici, les commentaires montrent bien comment les auditeur.x.ice.s se prêtent au jeu de l'exo-expérience par l'écoute. Le premier commentaire relate une expérience totale dans l'univers virtuel de la bibliothèque. La mise en scène du commentaire laisse penser que la personne a investi réellement la bibliothèque. Le deuxième commentaire invite lae lecteur.x.ice à entrer dans l'expérience du monde : « Can you imagine ». Lae rédacteur.x.ice joue aussi dans ce commentaire avec les référents sonores de la vidéo en imaginant que la musique est diffusée

aussi dans les oreilles de son avatar : « And for some reason, a godly music resonates in your ears ». Enfin, le dernier commentaire met en récit une exo-expérience de la bibliothèque plus distancée. Il compare de manière explicite ses études de chimies dans la réalité avec son incarnation en tant que mage dans la bibliothèque.

Pourtant, il est difficile de savoir si ces récits en commentaire relatent de réelles sensations d'exo-expériences chez leur rédacteur.x.ice.s. En effet, il me semble important de rappeler la limite de l'analyse de commentaires par le fait qu'ils ne permettent pas de saisir les éléments de contexte autour de leurs productions dans le monde physique (Yus, 2023). Ainsi ici, sans données supplémentaires il est difficile de savoir à quel degré les rédacteur.x.ice.s font expérience d'une incarnation dans ce monde virtuel. Du moins, il est clair qu'ils mettent en récit cet exo-expérience en commentaire. En effet, il n'est pas rare que la section « commentaires » sous ces vidéos d'études soient remplies de forme de « microfictions » (Ballam-Cross, 2021) en lien avec le type de musique. Par exemple Emma Winston et Laurence Saywood (2019) ont montré que l'expression d'affects nostalgiques sous les vidéos de Lofi n'exprimaient pas une nostalgie d'un passé imaginé, mais une fictionnalisation ironique de cet affect : « Winston and Saywood suggest that in this sort of transparently fictional comments, “not only is the nostalgic object acknowledged and cherished for its irretrievability, but for the very fact that it was never experienced in the first place,” resulting in a “complex and apparently contradictory meta-reflection. » (Ballam-Cross, 2021, p.89). Ainsi si je me réfère à ces réflexions faites dans des champs proches de mes exemples sur *Skyrim*, il se peut que l'exo-expérience exprimée résulte d'un entrecroisement complexe entre exo-expériences et fictionnalisations ironiques de celles-ci. Du moins ce qui est sûr c'est que ces modes d'expériences virtuels, vécus ou non, sont appropriés par les spectateur.x.ice.s sur un mode ludique et créatif.

Ainsi, ces dernières pages ont montré les modes expérientiels complexes de l'écoute d'OST en travaillant. Ces dernières permettent notamment de se replonger dans la « découverte » et le voyage dans des mondes virtuels. Les registres esthétiques de ces univers sont souvent très proches de processus permettant de faciliter l'expression et l'exploration de soi. Le rapprochement de ces modes de subjectivité au concept d'exo-expérience a aussi permis de montrer les modes sensoriels, identificatoires et ludiques dans l'expérience des mondes virtuels par l'écoute.

A ce stade, on peut donc se demander si ce type d'écoute s'inscrivent dans des formes d'optimisation de soi. Ou alors, cette posture permet-elle une forme de réappropriation et de mise à distance de cette injonction ? Pour y répondre, je propose dans la partie suivante de

mettre en parallèle ces pratiques avec l'ensemble des autres processus décrits dans ce mémoire, afin de questionner comment l'optimisation de soi s'est ancrée dans mon terrain.

6. Une zone grise de l'optimisation de soi

L'ensemble des éléments présentés dans cette analyse ont montré les différentes façons dont les étudiant.x.e.s contrôlaient leur rapport à soi et à l'extérieur par le son, et ses moyens de diffusion. La création de cette bulle sonore, leur permet ensuite de créer un environnement de travail esthétisé, voir, proche d'incarnations dans des ailleurs virtualisés. Ainsi, dans le sens de ma question de recherche, comment alors ces éléments s'intègrent-ils dans une forme d'adoption ou alors de mise à distance de l'optimisation de soi ? Certaines parties de l'analyse y ont déjà répondu, mais je souhaite maintenant le comparer avec l'ensemble de mes données présentées.

Un premier élément central du processus d'optimisation et de rationaliser son corps et sa subjectivité afin de se rapprocher de l'efficience (Dalgarrondo & Fournier, 2019). En ce sens, ce qu'a montré mon analyse c'est qu'il n'est pas si évident qu'écouter de la musique augmenterait la productivité des étudiant.x.e.s. En revanche, la musique permet de se créer une bulle esthétique expérientielle pour accompagner et redonner sens à sa session de travail. Chez de nombreuses personnes cette bulle permet de modifier l'expérience du temps et de créer des sentiments agréables comme de la relaxation. A certains degrés elle permet aussi de s'immerger dans des exo-expériences loin de la physicalité de son bureau. Ainsi, ce qui est plus évident c'est que l'écoute permet de rendre l'expérience des études plus supportables et même plus douces, comme une forme d'échappatoire affectif. C'est donc cet élément de bien-être qui pourrait se rapprocher d'une forme d'optimisation. En effet, cela pourrait par exemple permettre de rendre supportable l'injonction à la productivité, permettant ainsi de continuer à produire sous des conditions de travail défavorables. En ce sens, la partie qui suit, va chercher à comprendre si cet échappatoire affectif produit par la musique est un accomplissement de l'optimisation, ou alors une émancipation d'un quotidien aliénant.

Si l'on se penche sur la première interprétation, d'abord, l'effet de bien-être opère comme une forme de lubrifiant à l'optimisation de soi. Ce que j'entends par là c'est que l'écoute offre une solution individualisée à un phénomène de domination structurelle propre au capitalisme et au néolibéralisme. Au lieu de développer une attitude critique face à cette aliénation, les individus produiraient d'avantage d'effort à développer des processus de contrôle sur soi pour rendre ses conditions d'études supportables. Par exemple, écouter de la musique *chill* en travaillant fonctionne comme une stratégie individualisée, pour continuer à suivre les injonctions à la

productivité, tout en permettant de réduire son anxiété. Ainsi l'optimisation de soi par le son apparaît comme un supplément au néolibéralisme permettant de le rendre vivable tout en évitant de s'attaquer à la reproduction de cette domination.

Un autre élément qui va dans le sens d'un renforcement de l'optimisation, c'est la centralité de la réflexivité esthétique dans l'écoute comme un outil de contrôle sur soi. En effet, comme je l'ai montré, se mettre à travailler, par la musique, demande un apprentissage d'objectivation de soi, afin de sélectionner des référents esthétiques sonore adaptés au contexte. Ceci, notamment en construisant de façon quotidienne un rapport intime à ses playlists, mais aussi à évaluer leurs capacités à se faire affecter par elles, et à les mobiliser en fonction de quelles « états intérieur » on souhaite se rendre. Autrement-dit, l'écoute de musique en travaillant demande aussi d'apprendre à bien maîtriser la connaissance de soi. Une fois que cette dernière est acquise, cela permet ensuite de se rendre plus malléable et adaptable pour réussir à rendre son expérience des études supportables. Autrement dit, mieux se connaître, permettrait aussi de mieux se gouverner (Dalgarrondo & Fournier, 2019). On est donc là vraiment dans un registre de l'optimisation de soi : « Agir sur le corps, c'est ici le formater selon les besoins du système productif, en améliorant son agilité, sa résistance, voire sa résilience. C'est aussi ouvrir de nouvelles voies d'accès au psychisme et par conséquent de nouvelles formes d'enrôlement de la subjectivité » (Pria, 2019, p. 683). Autrement-dit, ces playlists visuelles permettent aux individus d'effectuer des opérations sur leurs corps, leurs affects et leur mode de subjectivité. Cela leur permet ainsi d'exploiter pleinement leur potentiel afin de répondre aux injonctions de productivité (*ibid*).

Ce dernier paragraphe, se rapproche aussi du processus que j'avais décrit en introduction, de néolibéralisation de soi (Gershon, 2011). En ce sens la réflexivité, ne serait pas qu'un outil émancipateur, mais au contraire une capacité à rationaliser sa subjectivité, pour réussir à s'adapter au marché néolibéral. Par exemple, les étudiant.x.e.s ont appris, de manière réflexive, à utiliser la musique pour activer des bulles esthétiques de travail, tout en produisant l'éloignement d'autres éléments perturbateurs par l'usage de technologie orphiques. La maîtrise de ces outils esthétiques et technologiques permet ensuite d'optimiser sa capacité à travailler en toute circonstance en contrôlant ses émotions et « des altérités sonores » considérées comme incompatibles avec le travail étudiant. L'écoute permet ainsi l'émergence d'un sujet néolibéral autonome, libre, dans la rationalisation de qui il est, mais aussi de ce qui l'entoure.

Dans un autre registre, le bien être produite par la gestion de sa subjectivité et de son environnement esthétique peut aussi être perçu comme une porte d'entrée vers l'émancipation. En effet, certains rapports à l'écoute décrit plus hauts montrent la centralité du sens créatif et

presque ludique qui lui est apposé par les étudiant.x.e.s. Par exemple, iels remettent en scène l'environnement de travail qui les entourent en s'identifiant ou en se projetant dans des esthétiques produites par la musique et les vignettes visuelles. Cette expérience du son et du visuel peut même aller jusqu'à projeter sa subjectivité dans des mondes virtuels. Ainsi, le but premier n'est peut-être pas tant de rendre l'expérience du travail plus supportable, mais avant tout de développer des compétences créatives et ludiques tout en travaillant :

« Following the etymological sense of the word, to be aestheticized is to be capacited, to be able to perceive or to use one's senses, to be awake as opposed to anaestheticized, dormant or inert. It is also to be awake in a particular manner; to possess a particular calibration of consciousness, an embodied orientation and mode of energy, a particular mixture of feeling. It is in this sense, then, that aesthetic materials such as music afford perception, action, feeling and corporeality. »

(DeNora, 2000, p.153)

Un exemple intéressant pour appuyer cette citation est par exemple le parallèle qui a été fait entre le mouvement artistique du Dadaïsme et l'esthétisation de soi par l'écoute (Karakayali & Alpertan, 2021). Ce mouvement artistique, durant la première moitié du 20^{ème} siècle, usait d'objets ordinaires et de l'espace urbain afin d'effacer les frontières entre l'art et la vie de tous les jours. Ces pratiques artistiques prônaient notamment que l'art pouvait être n'importe où, et n'importe quoi, en particulier au sein des productions culturelles de masses souvent méprisées (Featherstone, 2007). Par exemple, Henri Lefebvre (Lefebvre, 1968) dont j'avais cité en méthodologie ses approches du quotidien, voyait en ces pratiques artistiques un potentiel à faire « redonner vie et... révolutionner le quotidien en mettant en lumière ses particularités riches et mystérieuses » (Felski, 2002, p. 608-609). En ce sens, bien qu'elle ne soit pas menée au sein d'un mouvement artistique, l'esthétisation quotidienne à travers l'écoute de playlists en étudiant permettent peut-être de resignifier son quotidien sous de nouveaux horizons (Karakayali & Alpertan, 2021).

Sur un autre thème, les exemples de microfictions en commentaires des playlists *Skyrim* montrent comment usage des playlists initialement fait pour travailler tout en se relaxant sont détournées de leurs dimensions normatives. L'espace commentaire peut devenir, dans certains cas, un lieu d'échange et de mise à distance collectif en caricaturant les injonctions au *chill*, saturant les espaces numériques des playlists (Winston & Saywood, 2019). Par exemple ce commentaire reprend de façon ironique cette injonction en mobilisant le terme « Imagine » récurrent sous ces playlists visuelles.

« Imagine : >Having a cool room at the balcony >Chilling here at the summer >Fxcking mosquitos »
(Commentaire sous une playlist viuselle, Lofi Girl, 2020)

Enfin, si je m'appuie sur les éléments du chapitre sur les exo-expériences, il serait intéressant de saisir la façon dont se projeter au sein d'identité virtualisées par le son ouvrent le champ des possibles à l'émancipation, notamment pour des minorités. Par exemple, l'ethnographie du jeu vidéo multijoueurs de réalité virtuel Second Life (Boellstorff, 2013) visible comment l'incarnation d'un.x.e avatar au genre opposé de celui assigné à la naissance du joueur.x.euse, pouvait permettre à des personnes trans d'explorer pour la première fois leurs identités de genre. Ainsi il serait intéressant de comprendre comment des formes d'exo-expériences par le son, tout en étudiant, permettent aussi des formes similaires d'exploration de soi émancipatrices.

Ainsi, l'ensemble de ces éléments montre que nous sommes dans une zone grise de l'optimisation car de nombreux éléments se recoupent : par exemple l'esthétisation peut être au service d'une néolibéralisation de soi tout en produisant des ailleurs créatifs. L'écoute peut ainsi renforcer l'aliénation tout en permettant de réimaginer sa façon d'être au quotidien. Il est fort probable que ces éléments qui semblent à première vue en contradictions soient aussi mutuellement dépendants l'un de l'autre pour leur reproduction. Ce n'est ainsi qu'une invitation à continuer à développer des analyses qui interrogent comment l'écoute en étudiant s'inscrit ou s'oppose à des formes de pouvoir et de contrôle sur soi.

Conclusion

Écouter de la musique en étudiant forge son rapport à soi, à son environnement aux autres humain.x.e.s, physiquement et virtuellement. Les étudiant.x.e.s se créent des bulles sonores, esthétiques et virtuelles tout en ayant leurs yeux rivés sur leur travail. L'expérience des études et de soi devient ainsi médiée par le son et ses technologies de diffusion.

Un des éléments centraux qu'a souhaité visibiliser mon analyse c'est la manière dont les étudiant.x.e.s s'équipaient quotidiennement d'esthétiques sonores pour amener là où iels souhaitaient leur subjectivité. En ayant développé tout le long de leurs études, une capacité à articuler le son avec des modalités de sentiments souhaitées, les étudiant.x.e.s deviennent ainsi des expert.x.e.s en contrôle de leurs émotions. La musique leurs permet par exemple de baisser l'intensité du stress. Ou alors de marquer une forme de frontière sonore : en lançant leur playlist d'étude, la musique agit comme un rappel affectif qu'il est alors temps de travailler.

Mais plus que tout, la musique leur crée un environnement esthétique et temporel personnalisé. Iels réinterprètent ainsi les éléments qui les entourent par le son en leur donnant de nouvelles significations. Par exemple iels s'identifient à l'avatar de la Lofi Girl pour se créer une subjectivité apaisée, mais concentrée. D'une autre façon, cette bulle sonore permet de dilater son expérience du temps face à un quotidien où ce dernier semble de plus en plus accéléré.

Parfois l'esthétisation de son travail prend un tournant un peu plus radical : en combinant l'écoute à d'autres registres esthétiques comme les jeux vidéo, les étudiant.x.e.s reconfigurent leur mode d'être au monde en travaillant. Iels projettent alors leur expérience de soi dans des ailleurs virtualisés, réinterprétant leur session d'étude au sein de registres du voyage et de l'exploration. Il arrive ainsi qu'iels collectivisent ensuite cette expérience en la mettant en scène à travers les commentaires YouTube.

Mais, pour atteindre ces différents degrés d'états subjectifs il ne suffit pas de simplement lancer une playlist. J'ai aussi montré à travers mes lignes, la manière dont les étudiant.x.e.s construisaient de manière réflexive leur rapport aux playlists par des processus de classification, de sélection et de négociation avec leur algorithme. Par exemple, beaucoup de personnes font en sorte de garder ces playlists pour travailler, à la marge de leurs pratiques quotidiennes d'écoutes. Le caractère fonctionnel de la musique est ensuite acquis par ce mode de classification dans les marges. De plus, ces bulles sonores sont aussi médiées par des technologies et des pratiques permettant, notamment, de réguler la sensation de présence d'autres corps, autour de soi. Par exemple, l'écoute de musique ou de bruit fonctionne comme

un atténuateur de bruit qui entoure les individus. Cette pratique, est particulièrement adoptée lorsqu'elle est combinée à l'usage de technologie, comme les écouteurs de réductions actives de bruits.

Finalement, l'ensemble de ces pratiques sont à situer dans des processus proches de l'optimisation et la néolibéralisation de soi. En se retranchant dans des bulles sonores individualisées, les étudiant.x.e.s réaffirment leur capacité à être libre et autonomes de ce qui les entourent. Ce, tout en étant dans la régulation constante de leurs affects. Par le son, iels optimisent leurs compétences à se détacher de leurs anxiétés propres au système productif et capitaliste qui les entourent. L'épanouissement passe alors par l'optimalité à réguler ses émotions pour s'adapter à un contexte aliénant. Par le passé, ces tentatives de rendre la charge de travail acceptable, par la musique, étaient produit.x.e.s par des expert.x.e.s (par exemple de la Muzak). Aujourd'hui, ce contrôle a été incorporé par les individus qui ont réussi à développer suffisamment de réflexivité pour s'auto-manager par la musique.

Pourtant, il serait trop réducteur de simplifier toutes les pratiques dans ce travail uniquement sous le prisme de l'aliénation. Comme on l'a vu, les étudiant.x.e.s bricolent aussi avec les normes de l'injonction en replaçant au centre de leur pratique d'écoutes des formes émancipatrices, créatives et ludiques d'être au monde. En ce sens il pourrait être par exemple intéressant de saisir la manière dont l'ironie à travers l'écoute sur internet constitue une stratégie de distanciation de l'optimisation.

Cette phrase conclusive me permet ainsi d'aborder les nombreuses autres pistes d'approches importantes à explorer pour venir complexifier les éléments amenés dans cette analyse. Je ne les ai pas abordés faute d'avoir assez de données sur lesquelles m'appuyer pour cela. Ce n'est donc qu'un encouragement à aller plus loin dans des recherches similaires.

D'abord, comme je viens de le dire, les espaces sur internet autour de ces playlists font abondamment référence à des postures d'écoutes à la fois ironiques et nostalgiques. De nombreuses recherches, notamment autour de la Lofi Girl, y font références (Ballam-Cross, 2021; Landarini, 2024; Winston & Saywood, 2019). La nostalgie y est analysée comme un échappatoire à un monde n'ayant plus que comme seul horizon le capitalisme (Fisher, 2009). En ce sens, il aurait été intéressant de comprendre comment cette émotion s'articule aux processus d'esthétisations par la musique. Notamment, en les situant au sein de constructions représentationnelles du passé ou du futur.

J'aurais souhaité aussi, mieux situer l'ensemble de mon analyse dans des processus de genre, de classe et de racialisation. Par exemple, je m'interroge comment s'articule le processus d'exo-

expérience au concept de techno orientalisme décrit en contexte de ce mémoire. Pour y répondre, j'aurais souhaité articuler d'avantages de données avec le concept d'« identity tourism » (Nakamura, 1995). Ce dernier, décrit de façon critique, comment les modes d'incorporation d'avatar virtuels racisés, sous le prisme de la détente et du voyage, par des joueur.x.euse.s blanc.x.he.s, conduit à des renforcements du stéréotype racial (Derfoufi, 2021). En ce sens, avec plus de données, j'aurais souhaité comprendre comment la projection de soi (par le son), au sein de l'esthétique techno-orientaliste de la Lofi Girl (Zeng & Sobande, 2026) s'intègre ou non, dans une incorporation stéréotypée d'un corps virtuel altérisé. Dans un autre registre, j'aurais aussi souhaité visibiliser comment l'accès à l'expérience d'écoute pour travailler n'était pas la même en fonction du genre. Par exemple, il n'était pas rare que je sois témoins de remarques mysogine ou de drague non consentie sur le serveur Discord de la Lofi Girl de la part de pseudonyme masculin. En ce sens, il aurait été intéressant d'intégrer comment l'accès à l'écoute en ligne est médié par des discriminations et violence sexistes et sexuelles. Modifiant ainsi, les modalités d'accès à ces playlists visuelles en fonction du genre (Navarro Flores et al., 2025).

Enfin, Il me semble important de terminer en précisant que dans l'ensemble de l'analyse je me penche uniquement sur des modalités d'auto-régulation par la musique en étudiant. Or il serait illusoire de penser que les modes d'écoutes et de consommation de musiques en ligne ne sont que de l'ordre de l'individuel. La façon dont les personnes produisent de la régulation au travail par la musique sont aussi inscrits dans un cadre d'échanges collectifs. Par exemple, les nombreux commentaires sous la chaîne Lofi-Girl ou Dark Academia présentent des formes collectives de motivation au travail. Notamment, via la construction d'un espace en ligne fait de « soins et de bienveillance », selon la perception qui en est fait par ses utilisateur.x.ice.s (Winston & Saywood, 2019). Mais ces commentaires de l'ordre du soin se côtoient en permanence d'autres qui invitent les audieur.x.ice.s à se concentrer et à travailler. En ce sens, il serait intéressant d'interroger comment cet espace collectif de « care » mutuel pourrait être au service d'une dynamique mutuellement constitutive d'un ethos strict au travail : entre soin et auto-régulation.

Bibliographie

- Adorno, T. W. (2009). *Introduction à la sociologie de la musique*. Genève : Éditions Contrechamps. (1^{ère} publication en 1968)
- Allen Anderson, P. (2015). Neo-Muzak and the Business of Mood. *Critical Inquiry*, 41(4), 811-840. <https://doi.org/10.1086/681787>
- American Anthropological Association. (2012). Code of Ethics of the American Anthropological Association. <https://americananthro.org/wp-content/uploads/aaa-code-of-ethics-2012.pdf>
- Ballam-Cross, P. (2021). Reconstructed Nostalgia : Aesthetic Commonalities and Self-Soothing in Chillwave, Synthwave, and Vaporwave. *Journal of Popular Music Studies*, 33(1), 70-93. <https://doi.org/10.1525/jpms.2021.33.1.70>
- Barker, C., & A. Jane, E. (2016). *Cultural Studies : Theory and practice* (5ème éd.). London: Sage.
- Baudrillard, J. (1983). *Simulations*. New-York : Semiotexte(s).
- Beaud, S., & Weber, F. (2003). *Guide de l'enquête de terrain*. Paris : La Découverte.
- Berliner, D. (2022). Introduction. In *Devenir autre : Hétérogénéité et plasticité du soi* (p. 9-30). Paris : La Découverte.
- Berliner, D., & Erofeeva, M. (2025). Becoming otter : Avatars and the crafting of the self in social virtual reality. *Journal of Material Culture*, 30(4), 414-438. <https://doi.org/10.1177/13591835251377583>
- Boellstorff, T. (2013). *Un anthropologue dans Second Liffe : Une expérience de l'humanité virtuelle*. Paris : Academia-l'Harmattan.
- Bourdieu, P. (1979). *La Distinction*. Paris : Les Editions de Minuit.
- Buch, E. (1999). *La neuvième de Beethoven. Une histoire politique*. Paris : Gallimard.
- Bull, M. (2014). iPod Use, Mediation, and Privatization in the Age of Mechanical Reproduction. In S. Gopinath & J. Stanyek (Éds.), *The Oxford Handbook of Mobile Music Studies, Volume 1* (p. 103-117). Oxford : Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375725.013.005>

- Catoir-Brisson, M.-J., & Jankeviciute, L. (2014). Entretien et méthodes visuelles : Une démarche de recherche créative en sciences de l'information et de la communication. *Sciences de la société*, 92 | 2014.
- Catta, G. (2018). Hartmut Rosa, Résonance. Une sociologie de la relation au monde : La Découverte, 2018. *Revue Projet*, 367(6), 90-92. <https://doi.org/10.3917/pro.367.0090>
- Charmaz, K. (2014). *Constructing Grounded Theory : A Practical Guide Through Qualitative Analysis* (2^{ème} éd.). London : Sage.
- Charmaz, K., & Belgrave, L. L. (2012). Qualitative Interviewing and Grounded Theory Analysis. In J. F. Gubrium, J. A. Holstein, A. B. Marvasti, & K. D. McKinney (Eds.), *The SAGE Handbook of Interview Research : The Complexity of the Craft* (p. 347-366). London : Sage. <https://doi.org/10.4135/9781452218403>
- Clifford, J., & Marcus, G. E. (1986). *Writing Culture : The Poetics and Politics of Ethnography*. Berkeley : University of California Press. <https://doi.org/10.2307/jj.8441704>
- Coulon, A. (2020). Introduction. In *L'école de Chicago* (6^{ème} éd.). Paris: Presses Universitaires de France. <https://shs.cairn.info/l-ecole-de-chicago--9782715403147-page-3>
- Dahinden, J., Fischer, C., & Menet, J. (2021). Knowledge production, reflexivity, and the use of categories in migration studies : Tackling challenges in the field. *Ethnic and Racial Studies*, 44(4), 535-554. <https://doi.org/10.1080/01419870.2020.1752926>
- Dalgalarondo, S., & Fournier, T. (2019). Introduction : Les morales de l'optimisation ou les routes du soi. *Ethnologie française*, 49(4), 639-651. <https://doi.org/10.3917/ethn.194.0639>
- De Seta, G. (2020). Three lies of digital ethnography. *Journal of Digital Social Research*, 2(1), 77-97. <https://doi.org/10.33621/jdsr.v2i1.24>
- Deleuze, G. (1983). *Nietzsche and Philosophy*. New-York: Columbia University Press.
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. New-York: Cambridge University Press.
- Derfoufi, M. (2021). *Racisme et jeu vidéo*. Paris : Éditions de la Maison des sciences de l'homme. <https://doi.org/10.4000/books.editionsmsmh.29523>
- Discord (n.d.). Lofi Girl. consulté le 25.08.26 sur <https://discord.com/invite/Lofigirl>
- Dröge, K. (2026). noScribe. AI-powered Audio Transcription (Version XXX) [Computer software].
- DuBois, W. E. B. (1999). *The souls of Black folk : Authoritative text, contexts, criticism*. New-York : W.W. Norton & Company. (1^{ère} publication en 1903)

- Eno, B. (1979). *Ambient 1 : Music for Airports* [Chanson]. E.G., Polydor, PVC.
- Featherstone, M. (2007). The Aestheticization of Everyday Life. In *Consumer Culture and Postmodernism* (p. 64-80). London : Sage
- Felski, R. (2002). Introduction. *New Literary History*, 33(4), 607-622.
- Fisher, M. (2009). *Capitalist Realism : Is there no alternative?* Winchester: Zero books.
- Flaherty, M. G. (2020). Chapter 1 : The Lathe of Time : Some Principles of Temporal Agency. In A. L. Dalsgard, M. G. Flaherty, & L. Meinert (Éds.), *Time work : Studies of temporal agency*. New-York : Berghahn.
- Flick, U. (2014). Interviews. In *An Introduction to Qualitative Research* (5ème ed.). London : sage.
- Flick, U. (2023a). Grounded Theory Coding. In U. Flick, *An Introduction to Qualitative Research* (7ème éd., p. 412-433). London : Sage.
- Flick, U. (2023b). Theoretical frameworks. In U. Flick, *An Introduction to Qualitative Research* (7ème éd., p. 27-45). London : Sage.
- Forcier, K. C. (2021). Never Idle : The Animated Screensaver and the Culture of Always-On Computing. *Afterimage*, 48(2), 79-93. <https://doi.org/10.1525/aft.2021.48.2.79>
- Foucault, M. (1975). *Surveiller et punir*. Paris : Gallimard.
- Foucault, M. (1978). *The history of sexuality, Volume 1 : An Introduction*. New-York : Pantheon Books.
- Foucault, M. (1982). How is power exercised. *Critical Inquiry*, 8(4). <https://doi.org/10.1086/448181>.
- Friot, E. (2005). *Une introduction au contrôle acoustique actif*. Marseille : CNRS - Laboratoire de Mécanique et d'Acoustique.
- Gani, J. K., & Khan, R. M. (2024). Positionality Statements as a Function of Coloniality : Interrogating Reflexive Methodologies. *International Studies Quarterly*, 68(2), sqae038. <https://doi.org/10.1093/isq/sqae038>
- Garfinkel, H. (1967). *Studies in Ethnomethodology*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Gershon, I. (2011). "Neoliberal Agency". *Current Anthropology*, 52(4), 537-555. <https://doi.org/10.1086/660866>

- Giaccardi, E., Speed, C., Cila, N., & Caldwell, M. L. (2016). Things as Co-Ethnographers : Implications of a Thing Perspective for Design and Anthropology. In R. Charlotte Smith, K. Tang Vangkilde, M. G. . Kjærsgaard, T. Otto, J. Halse, & B. Thomas (Éds.), *Design Anthropological Futures* (p. 235-248). London and New-York : Bloomsbury Academic.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory*. Chicago : Aldine.
- Goffman, E. (1973). *La mise en scène de la vie quotidienne : Vol.1 : La présentation de soi*. Paris. Les Éditions de Minuit. (1^{ère} publication en 1961)
- Goffman, E. (1973). *La mise en scène de la vie quotidienne : Vol.2 : Les relations en public*. Paris : Les Éditions de Minuit. (1^{ère} publication en 1971)
- Goffman, E. (1991). *Les cadres de l'expérience*. Paris : Les Éditions de Minuit. (1^{ère} publication en 1974)
- Hagood, M. (2019). *Hush : Media and Sonic Self-Control*. Durham : Duke University Press.
- Hennion, A. (1993). *La Passion musicale. Une sociologie de la médiation*. Paris : Métailié.
- Hennion, A. (2010). Les usagers de la musique : L'écoute des amateurs. *Circuit*, 14(1), 19-32.
<https://doi.org/10.7202/902298ar>
- Herbert, R. (2016). *Everyday music listening : Absorption, dissociation and trancing*. London : Routledge Taylor & Francis group.
- Hesmondhalgh, D. (2022). Streaming's Effects on Music Culture : Old Anxieties and New Simplifications. *Cultural Sociology*, 16(1), 3-24.
<https://doi.org/10.1177/17499755211019974>
- Hine, C. (2017). Ethnographies of Online Communities and Social Media : Modes, Varieties, Affordances. In N. G. Fielding, R. M. Lee, & G. Blank (Eds.), *The SAGE Handbook of Online Research Methods* (p. 401-413). London : Sage.
<https://doi.org/10.4135/9781473957992.n23>
- Hochschild, A. R. (1983). *The Managed Heart*. Berkeley : University of California Press.
- Hooks, B. (1991). Theory as Liberatory Practice. *Yale Journal of Law and Feminism*, 4(1), 01-12.
- Hooks, B. (2004). *We Real Cool : Black Men and Masculinity*. New-York and London: Routledge.

- Karakayali, N., & Alpertan, B. (2021). Mood playlists, biopower, and the “functional turn” in online media : What happens when a pre-digital social control technology is transferred to the internet? *The Information Society*, 37(1), 20-34.
<https://doi.org/10.1080/01972243.2020.1826616>
- Kassabian, A. (2013). *Ubiquitous Listening*. Berkeley: University of California Press.
- Kauffman, J.-C. (2007). *L'entretien compréhensif*. Paris : Armand Colin.
- Kelly, M. G. E. (2013). Foucault, Subjectivity, and Technologies of the Self. In C. Falzon, T. O’Leary, & J. Sawicki (Éds.), *A Companion to Foucault* (1^{re} éd., p. 510-525). Hoboken.
<https://doi.org/10.1002/9781118324905.ch26>
- King, V., GERISCH, B., & ROSA, H. (Éds.). (2018). *Lost in Perfection : Impacts of optimisation on culture and psyche*. New-York: Routledge.
- Kirchner, S., & Schüßler, E. (2019). The Organization of Digital Marketplaces : Unmasking the Role of Internet Platforms in the Sharing Economy. In G. Ahrne & N. Brunsson (Éds.), *Organization outside Organizations* (p. 131-154). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/9781108604994.006>
- Kondô, Y. (Réalisateur). (1995). *Whisper of the heart* [Enregistrement vidéo]. Tokuma Shoten, Nippon Television Network (NTV).
- Mengilli, Y. (2025). Youth cultural practices as modes of time work : Chilling as rescheduling everyday life. *Time & Society*, 34(3), 355-375.
<https://doi.org/10.1177/0961463X241300895>
- Landarini, S. (2024). (Auto) Ethnographic notes about DIY ethos in Lofi hip hop. *DIY, Alternative Cultures & Society*, 2(1), 20-31.
<https://doi.org/10.1177/27538702231214328>
- Lauxerois, J. (2003). Adorno—Sur écoute. *Lignes*, 11(2), 226-242.
<https://doi.org/10.3917/lignes1.011.0226>
- Lefebvre, H. (1947). *Critique de la vie quotidienne : Tome I*. Paris : L’Arche.
- Lefebvre, H. (1968). *La vie quotidienne dans le monde moderne*. Paris: Gallimard.
- Lévi-Strauss, C. (1962). *La Pensée sauvage*. Paris : Plon.
- Lush, U., & Urry, J. (1994). *Economies of Signs and Space*. London : Sage.

- Maalsen, S. (2023). Algorithmic epistemologies and methodologies : Algorithmic harm, algorithmic care and situated algorithmic knowledges. *Progress in Human Geography*, 47(2), 197-214. <https://doi.org/10.1177/03091325221149439>
- MacDougall, D. (2019). Anthropological filmmaking : An empirical art. In D. MacDougall (Éd.), *The looking machine : Essays on cinema, anthropology and documentary filmmaking* (p. 137-156). Manchester University Press. <https://doi.org/10.7228/manchester/9781526134097.003.0012>
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New-York : Harper.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Morley, D., & Robins, K. (1995). *The Space of Identity : Global Media, Electronic Landscapes and Cultural Boundaries*. New York: Routledge.
- Morse, J. M. (2010). Sampling in Grounded Theory. In A. Bryant & K. Charmaz, *The Sage Handbook of grounded theory* (p. 229-244). London : Sage
- Nakamura, L. (1995). Race In/For Cyberspace : Identity Tourism and Racial Passing on the Internet. *Works and Days*, 13, 181-193.
- Nakamura, L. (2009). *Digitizing Race : Visual Cultures of the Internet*. Minneapolis : University of Minnesota Press.
- Navarro Flores, I., N. Willams, J., & Mouraviev, I. (2025). Vibes, gender and musical affordance on the internet : A study of the Lofi Girl fandom and community. *Journal of Popular Music Studies*, 37(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.1525/jpms.2025.37.4.90>
- Ohmae, K. (1995). Putting global logic first. *Harvard Business Review*, 73(1), 119-124.
- Olivier de Sardan, J.-P. (1995). La politique du terrain. *Enquête*, 1, 71-109. <https://doi.org/10.4000/enquete.263>
- Oshii, M. (Réalisateur). (1995). *Ghost in the Shell* [Enregistrement vidéo]. Shochiku, Metrodome Distribution Manga Entertainment.
- Perrin, J., Bühler, N., Berthod, M.-A., Forney, J., Kradolfer Morales, S., & Ossipow-Wuest, L. (2020). En quête d'éthique : Dispositions légales et enjeux empiriques pour l'anthropologie. *TSANTSA – Journal of the Swiss Anthropological Association*, 25, 225-267. <https://doi.org/10.36950/tsantsa.2020.025.30>

- Prey, R. (2020). Locating Power in Platformization : Music Streaming Playlists and Curatorial Power. *Social Media + Society*, 6(2), 2056305120933291. <https://doi.org/10.1177/2056305120933291>
- Pria, Y. D. (2019). Quand le sport se met au service du management : La fabrique du « salarié de haut-niveau ». *Ethnologie française*, 49(4), 671-686. <https://doi.org/10.3917/ethn.194.0671>
- Rekret, P. (2019). 'Melodies wander around as ghosts' : On Playlist as cultural form. *Critical Quarterly*, 61(2), 56-76. <https://doi.org/10.1111/criq.12471>
- Roh, D. S., Huang, B., & Niu, G. A. (2019). Technologizing Orientalism : An Introduction. In D. S. Roh, B. Huang, & G. A. Niu (Éds.), *Techno-Orientalism* (p. 1-20). New Brunswick (N.-J.) Rutgers University Press. <https://doi.org/10.36019/9780813570655-002>
- Rosa H. (2013). *Accélération. Une critique sociale du temps*. Paris : la Découverte.
- Rosa, H. (2018). *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*. Paris : La Découverte.
- Saïd, E. (1978). *Orientalism*. New-York : Pantheon Books.
- Saladin, M. (2024). À l'écoute du bruit : Le devenir affectif des sound studies: *Critique*, n° 927-228(8), 140-151. <https://doi.org/10.3917/criti.927.0140>
- Schild, P., Wiesigel, W., Juan, P., & Araujo, L. da S. (2025). Introduction to the Special Issue Reciprocal Vulnerability : Violence, Privilege, and Solidarity from Fieldwork to Academia. *Swiss Journal of Sociocultural Anthropology*, 31(1), 11-27. <https://doi.org/10.36950/sjsca.2025.31.12167>
- Sloterdijk, P. (2011). *Tu dois changer ta vie !* Paris : Libella Maren Sell Editions.
- Smith, J. A., & Charmaz, K. (Éds.). (2003). Grounded theory. In *Qualitative psychology : A practical guide to research methods* (p. 81-110). London : Sage.
- Sterne, J. (2012). Sonic Imaginations. In *The sound studies reader* (p. 1-17). New-York : Routledge.
- Szendy, P. (2001). *Écoute. Une histoire de nos oreilles*. Paris : Les Éditions de Minuit.
- The AoIR IRE 3.0 Ethics Working Group. (2019, octobre 6). *Internet Research : Ethical Guidelines 3.0 Association of Internet Researchers*. <https://aoir.org/reports/ethics3.pdf>
- Thompson, M. (2017). *Beyond Unwanted Sound Noise, Affect and Aesthetic Moralism*. New York : Bloomsbury Academic.

- Toop, D. (2018). *Ambient Sound and Radical Listening in the Age of Communication*. London : Serpent's Tail.
- Ueno, T. (1996). Japanimation and techno orientalism. *ISEA96: Seventh International Symposium on Electronic Art*. Rotterdam.
- Ueno, T. (1999). Techno-Orientalism and media-tribalism : On Japanese animation and rave culture. *Third Text*, 13(47), 95-106. <https://doi.org/10.1080/09528829908576801>
- White, D. (2017). Affect : An Introduction. *Cultural Anthropology*, 32(2), 175-180. <https://doi.org/10.14506/ca32.2.01>
- Wikipedia. (17.07.2026). The Elder Scrolls V: Skyrim. Consulté le 25.08.26 sur https://fr.wikipedia.org/wiki/The_Elder_Scrolls_V:_Skyrim
- Wikipedia. (24.07.2026). Fantasy. Consulté le 25.08.26 sur <https://fr.wikipedia.org/wiki/Fantasy>
- Wikipedia. (18.08.2026). Cyberpunk. Consulté le 25.08.26 sur <https://en.wikipedia.org/wiki/Cyberpunk>
- Winston, E., & Saywood, L. (2019). Beats to Relax/Study To : Contradiction and Paradox in Lofi Hip Hop. *IASPM Journal*, 9(2), Article 2.
- Witzel, A., & Reiter, H. (2010). *The Problem Centred Interview*. London : Sage.
- Wuillème, T. (2002). Peter Szendy, Écoute. Une histoire de nos oreilles, précédé de Ascoltando par Jean-Luc Nancy:Paris, Éd. De Minuit, 2001. *Questions de communication*, 1(1), 25-25.
- YouTube (n.d.) Lofi Hip Hop Radio Beats to relax/study to. Consulté le 25.08.26 sur <https://www.youtube.com/watch?v=rFZHOHL-L8A>
- YouTube (30.07.2023). Ambient Horizons. Consulté le 25.08.26 sur <https://www.youtube.com/@ambient-horizons>
- YouTube (2023). you study to prepare for the upcoming exam | Dark academia playlist. Consulté le 25.08.26 sur <https://www.youtube.com/watch?v=SlIpB3W5f6s&t=610s>
- YouTube (2024) Study with Me in Skyrim | College of Winterhold Library | 25/5 Pomodoro Timer [2hr] [4K]. Consulté le 25.08.26 sur <https://www.youtube.com/watch?v=NgyAFeu6-lU&t=1470s>
- Yus, F. (2023). Inferring Irony Online. In w. Raymond, W. Gibbs, & L. C. Herbert (Éds.), *The Cambridge Handbook of Irony and Thought* (p. 160-180). Cambridge University Press.

Zeng, N., & Sobande, F. (2026). Lofi Girl, cultural politics, and dichotomies of digital slowness and productivity. *Journal of Gender Studies*, 1-23.
<https://doi.org/10.1080/09589236.2026.2642073>

Annexes

Image

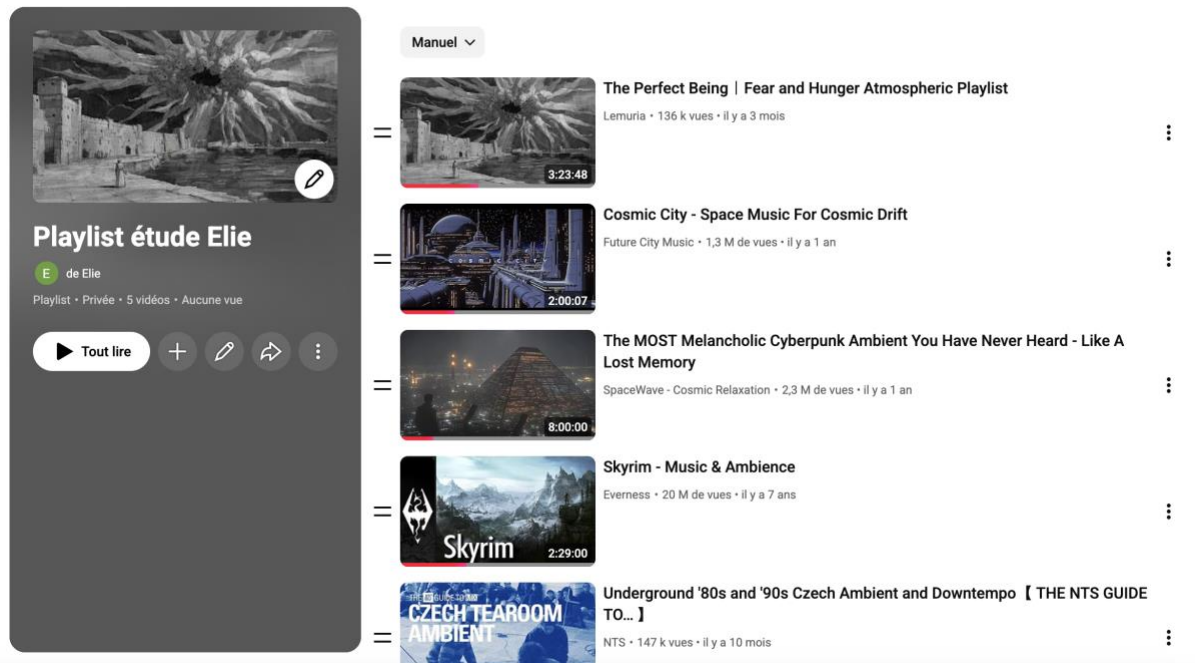


Figure 2: Capture d'écran d'une playlist personnelle groupant des playlists visuelles

Notice sur l'utilisation de l'IA

Dans le cadre de ce mémoire j'ai mobilisé 3 types d'IA différentes :

- [DeepL](#), une « IA linguistique » (selon sa définition sur le site web). Lorsque je ne comprenais par certaines tournures de phrases dans la littérature en anglais, je l'ai utilisée pour les traduire en français. Ensuite, je relisais la traduction et modifiait, si besoin, certaines tournures ou significations que l'IA n'avait pas bien réussi à traduire.
- Open AI / ChatGPT : Je n'ai qu'à une seule occasion mobilisé cette IA générative : je lui ai demandé de modifier le code informatique au sein d'un fichier «.csl » pour Zotero. Extrait du prompt : « peux-tu m'aider à éditer citation APA 7 depuis fichier CSL pour que je puisse ajouter le lieu d'édition sur les livres dans la bibliographie ». Cela m'a permis ensuite d'importer le fichier modifié dans Zotero, qui m'a ensuite généré une bibliographie adaptée en fonction des consignes rédactionnelles de la FLSH.
- Le logiciel [noScribe](#) (Dröge, 2026) basé sur [Whisper d'OpenAI](#) et [Pyannote de Hervé Bredin](#). Je l'ai utilisé pour transcrire cinq de mes sept entretiens (les deux premiers ont été transcrit manuellement). L'avantage de ce logiciel est qu'il fonctionne en local sur son ordinateur. Aucune de mes données ne passent donc sur un *cloud*. Les conditions de confidentialité et de protection de mes enquêté.e.s sont donc respectées.
Pour résumé je l'ai utilisé de cette façon : j'ai importé mes fichiers audios d'entretiens dans le logiciel. Une fois leur transcription rédigée par ce dernier, j'ai repassé l'audio dans mes oreilles, tout en corrigeant les erreurs écrites par le logiciel.
L'avantage d'avoir utilisé noScribe est que cela m'a fait gagner plusieurs heures de transcriptions. De plus, j'ai quand même reparcouru l'ensemble de mes entretiens en corrigeant par la suite le travail du logiciel. J'ai donc eu le sentiment de quand même bien m'être imprégnée de mes données.
A mes yeux les inconvénients majeurs sont les erreurs de ponctions. En effet, le logiciel met beaucoup de « . », « , » et « ... » parfois de manière assez arbitraire. Le sens des phrases porte donc le risque d'être altéré. C'est pourquoi une relecture attentive était quand même nécessaire. Un dernier point négatif est que le logiciel demande tout de même un ordinateur puissant avec beaucoup de place de stockage. Cela m'interroge donc sur les limites de son accessibilité pour les personnes n'ayant pas les moyens d'acquérir de tels machines.

Déclaration sur l'honneur



Déclaration sur l'honneur*

Par la présente, j'affirme avoir pris connaissance des documents d'information et de prévention du plagiat émis par l'Université de Neuchâtel et m'être renseigné-e correctement sur les techniques de citation.

J'atteste par ailleurs que le travail rendu est le fruit de ma réflexion personnelle et a été rédigé de manière autonome.

Je certifie que toute formulation, idée, recherche, raisonnement, analyse ou autre création empruntée à un tiers est correctement et consciencieusement mentionnée comme telle, de manière claire et transparente, de sorte que la source en soit immédiatement reconnaissable, dans le respect des droits d'auteur et des techniques de citations.

Je suis conscient-e que le fait de ne pas citer une source ou de ne pas la citer clairement, correctement et complètement est constitutif de plagiat.

Je prends note que le plagiat est considéré comme une faute grave au sein de l'Université, j'ai pris connaissance des risques de sanctions administratives et disciplinaires encourues en cas de plagiat (pouvant aller jusqu'au renvoi de l'université).

Je suis informé-e qu'en cas de plagiat, le dossier sera automatiquement transmis au rectorat.

Au vu de ce qui précède, **je déclare sur l'honneur ne pas avoir eu recours au plagiat ou à toute autre forme de fraude.**

Nom :

Baumann

Prénom :

Elie

Cursus :

MA Sciences Sociales

Faculté d'inscription :

FLSH

Lieu et date :

Neuchâtel, le 26.08.26

Signature :

Ce formulaire doit être dûment rempli par tout étudiant ou toute étudiante rédigeant un travail substantiel (notamment un mémoire de bachelor ou de master) ou une thèse de doctorat. Il doit accompagner chaque travail remis au professeur ou à la professeure.

* Formulaire largement inspiré de la Directive de la direction 0.3 bis, intitulée Formulaire Code de déontologie en matière d'emprunts, de citations et d'exploitation de sources diverses, de l'Université de Lausanne, du 23 avril 2007 et adapté aux besoins de l'Université de Neuchâtel.

Rectorat, Fbg de l'Hôpital 41, 2000 Neuchâtel, tél. +41 32 718 10 20, messagerie.rectorat@unine.ch