



Du mythe des digital natives à l'efficacité numérique : Théorie de la Gravité Numérique Humaine (HDGT)

Redouane EL MAJDOULI

Faculté des Lettres et Sciences Humaines d'Agadir, Université Ibn Zohr, Maroc

Informations sur l'article

Mots-Clés :

Gravité numérique humaine, efficacité numérique, Économie de l'attention, Autonomie décisionnelle, Bien-être numérique.

Résumé

Cet article propose un déplacement théorique majeur : penser la communication numérique non plus comme un ensemble d'outils, mais comme un environnement structurant caractérisé par des forces de sollicitation (plateformes, notifications, curation algorithmique) susceptibles d'affecter l'autonomie, l'attention et les équilibres bio-sociaux. À rebours du récit des digital natives, les résultats rappellent que la compétence ne découle pas mécaniquement de l'âge ni de l'intensité d'exposition, mais d'une socialisation différenciée et de capacités socio-cognitives de régulation. Sur la base d'une étude qualitative à visée théorisante (n = 152), combinant entretiens semi-directifs et positionnement structuré par profils (TPN-25), l'article formalise la Théorie de la Gravité Numérique Humaine (HDGT) : l'exposition y est conceptualisée comme une « masse » gravitationnelle, tandis que la résistance dépend d'une variable régulatrice centrale, l'efficacité numérique. Cinq dimensions robustes structurent cette efficacité : (1) régulation temporelle, (2) réflexivité critique des logiques économiques et algorithmiques, (3) autonomie décisionnelle, (4) équilibre numérique-biologique (sommeil, attention, relations), (5) finalité et sens des usages. L'articulation de l'exposition et de l'efficacité permet de distinguer des zones de trajectoires graduées (1-2 chute gravitationnelle, 3 tension/instabilité, 4-5 maîtrise), offrant une grammaire non pathologisante des vulnérabilités et des progressions possibles. Enfin, l'article propose un instrument opérationnel, le SEN-HDGT, agrégat d'indicateurs permettant un positionnement sur une échelle 1→5 et ouvrant des implications concrètes en éducation, organisation (gouvernance de la disponibilité, sobriété attentionnelle) et politiques publiques orientées vers la souveraineté cognitive et la protection du bien-être numérique.

Article Info

Keywords:

Human Digital Gravity Theory, Digital efficiency, Attention economy, Decisional autonomy, Digital well-being.

Received: 14 February 2026

Accepted: 10 March 2026

Published: 14 March 2026

Abstract

This article advances a key theoretical shift by conceptualizing digital communication not as a set of technical tools but as a structuring environment shaped by platform logics (notifications, algorithmic curation, connectivity imperatives) that can constrain attention, autonomy, and bio-social balances. Challenging the “digital natives” narrative, it argues that competence does not follow automatically from age or exposure intensity; rather, it emerges from differentiated socialization and socio-cognitive capacities for regulation. Drawing on a theory-building qualitative design (n = 152) that combines semi-structured interviews with a structured profiling instrument (TPN-25), the study formalizes the Human Digital Gravity Theory (HDGT). In this framework, digital exposure functions as a gravitational “mass,” whereas individual outcomes depend on a central moderating variable-digital efficiency-defined as the capacity to resist, regulate, and purposefully govern digital demands. Five robust dimensions underpin digital efficiency: (1) temporal regulation (breaks, disconnection, rhythms), (2) critical reflexivity regarding economic and algorithmic mechanisms, (3) decisional autonomy (choice, refusal, prioritization), (4) digital-biological balance (sleep, deep attention, offline relations), and (5) purpose and meaning (alignment with life goals and values). By linking exposure and efficiency, the model identifies graduated trajectory zones (1-2 gravitational fall, 3 unstable equilibrium, 4-5 mastery), offering a non-pathologizing grammar for vulnerability and progression. The article further proposes an operational tool-the SEN-HDGT-as a composite indicator system enabling placement on a 1→5 scale and supporting practical implications for education, organizational governance (availability norms, attention sobriety), and public policy aimed at strengthening cognitive sovereignty and digital well-being.

Corresponding author. E-mail address: redouane.elmajdouli@edu.uiz.ac.ma

DOI : <https://doi.org/10.23882/ijdam.26302>

Peer-review under responsibility of the scientific committee of the IJDAM Review

This is an open access article under the license Creative Commons Atribuição-NonComercial 4.0.

