Les écrans Parlons-en !

En partenariat avec la Fédération nationale des Associations Familiales Protestantes (AFP)
Pôle « Famille et numérique »

Associations Familiales Protestantes Fédération Nationale

LES ECRANS, P@RLONS-EN !

Feuille de route vers la sobriété numérique
www.les-ecrans-parlons-en.fr/

www.chateau-de-joudes.com
Gérard et Martine Hoareau
Château de Joudes Saint Amour © - 2025

Sous la direction de
Gérard Hoareau & Florence Pallard



LES ÉCRANS, P@RLONS-EN !
FEUILLE DE ROUTE VERS LA SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE

Éditions Excelsis

Les écrans
Parlons-en !

Présentation



- Gérard et Martine Hoareau
- Parents de 6 enfants et de 10 petits-enfants
- Jusqu'en 2009 en région parisienne
- 3 associations chrétiennes : l'Association des conseillers chrétiens (ACC), Family life mission (FLM) et Mission vie et famille (MVF)
- Depuis 2009, nous habitons au Château de Joudes Saint Amour en Bourgogne

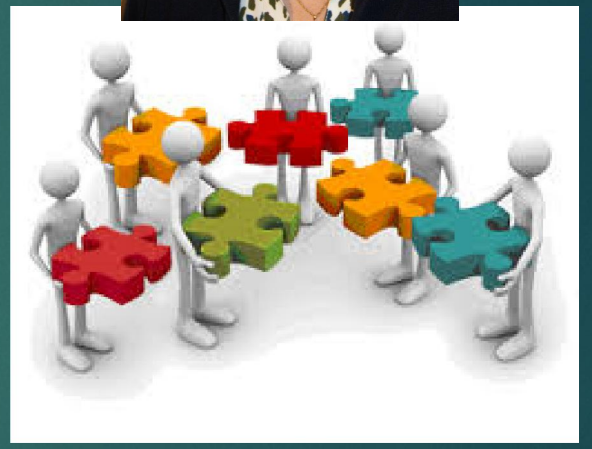
Les écrans
Parlons-en !

Quelques mots sur le livre

- C'est un ouvrage collectif que j'ai codirigé avec Françoise Pallard, en partenariat avec la FNAFP

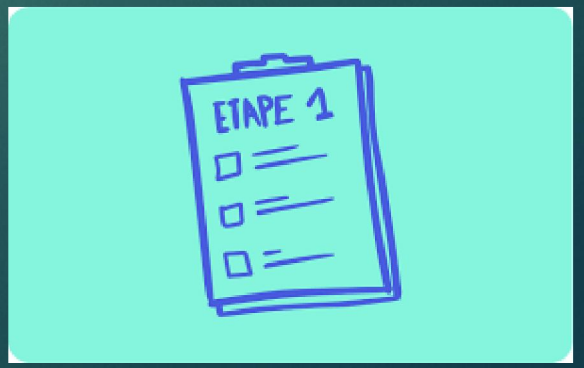


- Les contributeurs : Sullivan Agésilas, Vincent Beaulac, Michèle Carrier, Martine Hoareau, Agnès Jeanson, Anthony Lescot, Esther Proficz, Marc Rodier et Jean-François Tomat



- La force du collectif et de l'intelligence partagée !

- Ce livre est une première étape



Les écrans
Parlons-en !

Pourquoi ce livre ?

- Parce qu'on parle peu des écrans en Eglise, au sein des associations familiales ou de relation d'aide

- Les conséquences sont pourtant *graves et unanimement admises* : dans la vie en société, les relations interpersonnelles, la vie spirituelle, la santé, l'intelligence, le développement, l'attention, l'environnement, etc.

- C'est d'autant plus surprenant que la société civile est très lucide sur les dangers de l'hyperconnexion et de la surexposition aux écrans Info

- *« P@rlons-en… »* car *« Notre maison brûle et nous regardons ailleurs »*

Les écrans
Parlons-en !

« We have a dream.. »

- Susciter une prise de conscience sur les enjeux du numérique
- En faire un sujet récurrent à prendre *à bras le corps*
- En faire un *« sujet d'Eglise »* car plus que jamais les familles ont besoin d'aide et d'accompagnement dans ce domaine
- En écrivant ce livre, nous avons voulu poser les bases d'une réflexion
- Notre rêve : motiver des gens à devenir des premiers de cordées ! Autrement dit *« les premiers à s'engager sur une voie d'escalade, qui installent les ancrages et les fixations ou qui, s'ils sont déjà installés, y insèrent la corde qui les assure, le reste du groupe et lui »*

Les écrans
Parlons-en !

Brèves remarques préliminaires

- On ne diabolise pas les écrans
- L'éducation, la grande perdante
- Il y a d'autres sujets qui méritent notre attention
- La prière de Jésus

Les écrans Parlons-en !

Quelques coups de projecteurs sur le livre

- 1ère étape – Constat
- 2ème étape – Indispensable prise de conscience
- 3ème étape – Quand l'Usage Problématique du Smartphone (UPS) croise notre chemin
- 4ème étape – Dans la dynamique d'une vie orientée par l'Evangile

Les écrans
Parlons-en !

Première étape

Constat

Les écrans
Parlons-en !

Quelques phrases entendues

« A la maison, les écrans se sont infiltrés partout. C'est infernal. Que dire à ma fille de 12 ans qui passe entre 8 et 9 heures par jour sur son téléphone ? »

« Je suis addicte à la pornographie. Les écrans ont nourri et amplifié ma dépendance. J'accède à un monde opulent et sans limite, à une sensualité débridée. C'est mal, je le sais, mais je ne peux plus m'en passer.. »

La justice se penche sur le réseau social TikTok. Le parquet de Paris a annoncé, mardi 4 novembre, avoir ouvert une enquête préliminaire sur le fonctionnement de l'algorithme de la plateforme, soupçonné de pousser les plus « vulnérables vers le suicide » (France Info, le 4/11, 17h36)

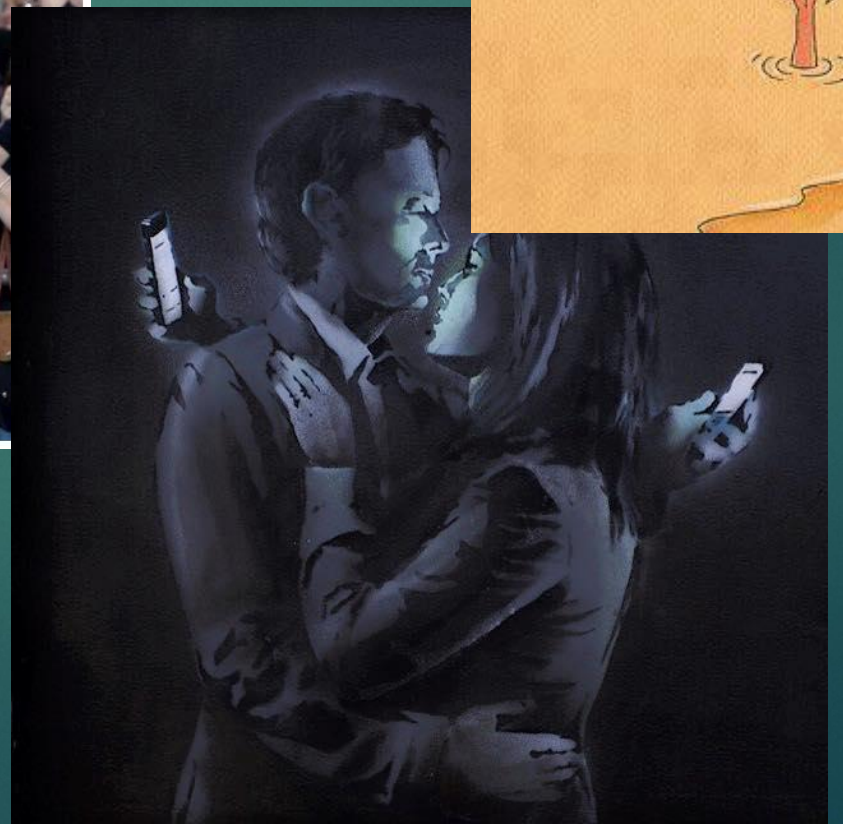
« Que le monde réel est triste ! Avec mon téléphone, je fais ce que je veux et ne vis qu'avec des communautés de centres d'intérêt. C'est tellement plus simple… »

Quelques clichés vus

Scandale aux Etats-Unis : il existerait une personne sans smartphone qui regarde la vie avec ses yeux.







IA mon amour…



Disponibilité, écoute, conseils... des millions d'internautes se confient à une IA conversationnelle comme une amie…

« Gaétan a enfin trouvé la meilleure amie qu'il a toujours rêvé d'avoir : Skylar. Elle est parfaite, toujours disponible, à l'écoute, et de bons conseils. Mais Skylar n'existe pas, c'est une intelligence artificielle… »

Se confier à son IA est devenu presque aussi banal qu'aller acheter son pain… Nous sommes désormais des millions à nous en servir comme psychologues, amis, et même comme amants…

www.franceinfo.fr/replay-magazine/france-2/envoye-special/video-ia-mon-amour_7592555.html

Les écrans
Parlons-en !

Les écrans…

- Plus de 5,7 milliards d'individus possèdent un smartphone connecté à Internet

- Nombre de visites pas mois en moyenne :
  - Google : 83 milliards
  - YouTube : 28,5 milliards
  - Facebook : 12,3 milliards
  - ChatGPT : 3,53 milliards

- 6h40 de connexion journalière (en dehors du travail) = 2400h/an = 100 jours rivés sur ses écrans. A qui et à quoi prenons-nous tout ce temps ?

- Il existe actuellement près de 9 millions d'applications qui couvrent tous les domaines et activités de l'existence humaine. Les écrans sont ainsi devenus le prolongement de notre être physique et psychologique *Une extension de notre vie*

Les écrans
Parlons-en !

Vers la sobriété numérique ?

- Les écrans nous donnent accès à un monde opulent et sans limite. N'est-ce pas utopique et irréaliste de parler de *sobriété* ?

- La clef de toute démarche pédagogique, d'aide à la parentalité ou d'accompagnement spirituel en lien avec les écrans :

  - Se former, se former, se former…
  - Connaître les réalités de notre époque
  - Comprendre ce qui se passe derrière et devant les écrans
  - Savoir l'expliquer, le documenter, le transmettre
  - Transformer ce *savoir* en pédagogie à l'attention des enfants, des parents, des adultes

- *« Dans la dynamique d'une vie orientée par l'Evangile… »*

- *« La force du collectif et de l'intelligence partagée »*

« Assumer un discours de vérité »

Les écrans
Parlons-en !

L'introduction du rapport remis au Président en avril 2024

« Comme tout ce qui est façonné par l'homme, la technologie a aussi la faculté d'être utilisée pour enfermer, aliéner, soumettre les enfants.
Après trois mois de travaux, la Commission a acquis la conviction qu'elle devait assumer un discours de vérité pour décrire la réalité de l'hyper connexion subie des enfants et des conséquences pour leur santé, leur développement, leur avenir, pour notre avenir aussi… Celui de notre société, celui de notre civilisation, et peut-être même celui de notre humanité »

Les écrans
Parlons-en !

LES ECRANS, P@RLONS-EN !

Sous la direction de

Gérard Hoareau & Florence Pallard



LES ÉCRANS, P@RLONS-EN !

FEUILLE DE ROUTE VERS LA SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE

ÉDITIONS EXCELSIS

Les écrans
Parlons-en !

Deuxième étape

Indispensable
Prise de conscience

C’est le 1er objectif de ce livre (et de ce webinaire) !

Les écrans
Parlons-en !

Sine qua non

- Car aucun changement de pratique et de posture n'est possible sans une prise de conscience radicale
- La prise de conscience d'une situation réelle, telle qu'elle est vraiment, au-delà des promesses, des apparences et des mensonges. Comprendre pour mieux expliquer, expliquer pour mieux aider
- Cette prise de conscience va toucher de nombreux domaines, de nombreuses croyances et certitudes qu'il faudra questionner lucidement, mais aussi de nouvelles connaissances qu'il sera nécessaire d'assimiler, d'engranger et de maîtriser
- L'importance de comprendre ce qui se passe derrière et devant nos écrans

Ce qui se passe derrière nos écrans

-1-
Nous sommes (plus ou moins) accros à l'outil Internet
Pourquoi ?

Les écrans
Parlons-en !

L'outil internet réunit trois qualités

- Il est serviteur
- Il est compagnon
- Il est libérateur

Les écrans
Parlons-en !

Serviteur à toute épreuve

- Il évite les déplacements
- Donne accès à tout sans limite temporelle ou spatiale
- Permet de répondre à toutes les questions où que l'on soit
- Permet de répondre à toutes les questions quoi que l'on fasse
- Il évite les tracasseries et les démarches besogneuses
- Il est devenu incontournable dans tous les secteurs existentiels
- On va sur Internet comme on va prendre l'air ou boire un verre…
- Comme on ouvre la porte de son réfrigérateur…
- Comme on s'habille le matin et se déshabille le soir
- Et il nous fait aucun reproche !

Les écrans
Parlons-en !

Fidèle compagnon

- Des personnes isolées
- Il offre à Cendrillon tous les princes charmants de la terre
- Il comble de « like » les personnes avides de reconnaissance
- Il Immobilise l'enfant agité sur son siège
- Il calme l'adolescent hargneux dans sa chambre
- Il donne à l'ignorant l'illusion d'une connaissance universelle
- Il remplit le vide du dépressif, le temps d'une connexion
- Il apaise l'anxieux, alimente le délire du psychotique
- Il nourrit les fantasmes sexuels du pauvre en amour
- Il constitue l'allié inconditionnel du prédateur

Les écrans
Parlons-en !

Nouveau libérateur

- Il élargit « *l'espace de notre tente* » et brise nos limites
- Il instaure la communication d'un bout à l'autre de la planète
- Il abolit les frontières et les différences
- Il donne la parole à tous et l'accès à tout
- Il est le lien sacré entre les civilisations et les générations
- Il est le lubrifiant social de toutes les classes et tous les sexes
- Il permet de célébrer un culte en période de confinement
- Il permet de rester connecté aux autres tout le temps
- Il permet de mettre en scène sa vie et de se raconter
- Il donne à tous le même droit de parole qu'un prix Nobel

Les écrans
Parlons-en !

Survient une panne informatique ?

- Nous sommes alors comme des enfants perdus
- Le monde entier devient vide
- Nous sommes comme des adorateurs déçus

L'outil Internet est sacralisé et investi d'une aura quasi messianique !

Les écrans
Parlons-en !



Une image pour réfléchir : qui suivons-nous réellement ?

-2-
Notre attention est de la « *matière première* »

Les écrans
Parlons-en !

L'économie de captation de l'attention

- Appliquée aux écrans, c'est le système économique par lequel les profits financiers sont obtenus par le développement et la mise en œuvre *d'astuces psychologiques* visant à ce que **les consommateurs restent connectés le plus longtemps possible**

- Cela s'applique aux services en ligne, tels que les réseaux sociaux, les services de diffusion en continu (streaming), les jeux, les boutiques en ligne, la fascination que nous avons pour les prouesses de l'IA qui nous pousse à l'utiliser sans limite

- L'économie de captation de l'attention traite du marché de l'attention, du contrôle de l'attention. Elle considère l'attention des gens comme une *ressource rare et une marchandise négociable*. De la *matière première* à vendre aux plus offrants !

Les écrans
Parlons-en !

Les écrans au cœur du marché de l'attention

- Le géants du numérique déploient des moyens considérables pour capturer et conserver la ressource que représente l'engagement mental focalisé des utilisateurs

- De véritables stratégies de captation de l'attention sont mises en œuvre où des biais cognitifs sont utilisés pour récupérer toutes les « traces de vie » que nous semons après chaque connexion

- Objectif : enfermer chaque utilisateur sur son écran, le contrôler, le réengager, le monétiser, tracer sa vie

- Les enfants et adolescents sont bien entendu les premières victimes de ces stratégies de captation, car plus vulnérables

Les écrans
Parlons-en !

Une ressource et une matière première convoitées

- L'attention est comme une ressource précieuse, un gisement dans lequel il faut puiser
- Objectif : monitorer aussi finement que possible ce à quoi nous sommes attentifs, de façon à fournir par avance à nos attentes exactement ce qu'elles désiraient… ou qu'elles ne savaient pas encore qu'elles désiraient !
- Une aubaine pour le monde économique : connaître sur mesure le consommateur pour deviner mieux que lui ses désirs et lui vendre les produits adaptés
- Peu importe la nature de la demande : il suffit qu'elle rencontre son offre pour être légitime

Les écrans
Parlons-en !

Ce dont il faut être conscient

« On comprend dès lors qu'au travers de ces stratégies de captation de l'attention, des procédés et des moyens ouvertement addictogènes sont mis en œuvre dont le seul but est de rendre dépendant les utilisateurs.. »

« Nous sommes donc en présence de consommateurs, en particulier les enfants, qui ne peuvent « résister » à ces mécaniques de captation, et des acteurs économiques qui n'ont pas l'intention de s'autoréguler à l'encontre de leurs intérêts privés.. »

« Faire de la disponibilité permanente une étrangeté.. »



François Saltiel est un journaliste spécialiste des questions numériques. Virginie Sassoon est la directrice adjointe du Centre pour l'éducation aux médias et à l'information

Renouer avec « les règles élémentaires de l'attention », disent les auteurs. Cette attention qu'il faut voir comme « une ressource, une matière première convoitée » par les fameux GAFAM : Google, Meta et les autres.

Notre attention est captée, monétisée. Il faut donc la protéger, prendre conscience des « failles psychologiques » qui sont exploitées par ces entreprises, ce qui doit nous permettre de « limiter le temps d'écran, trier les contenus et choisir les espaces qui nous respectent », avec un objectif : ***« faire de la disponibilité permanente une étrangeté, déplacer le désir et l'orienter vers la présence partagée » et même « vers le silence ».*** *(France Info – le 22/09/25)*

-3-
Les *manipulateurs de masse* à la manœuvre

Les écrans
Parlons-en !

Au-delà du mercantilisme

- Les techniques de captation de l'attention (individuelle et collective) n'ont pas que des visées mercantiles

- Elles utilisent aussi des procédés, des mots et des émotions capables de :
  - renforcer les radicalisations et la polarisation des opinions,
  - amplifier la diffusion de fausses informations,
  - favoriser l'émergence du populisme,
  - menacer finalement les sociétés humaines en général

- A chaque époque, des « maîtres de la manipulation » ont utilisé tous les moyens de communication disponibles de leur époque pour influencer nos comportements et nos attitudes afin de servir des projets politiques, industriels ou commerciaux

- Objectif : **influencer et persuader**

Les 3 approches de la « persuasion invisible »

- La première : la persuasion par la répétition qui consiste à exposer les individus à un message répété, de façon persistante et de façon indifférenciée
- La deuxième : elle se veut ouvertement scientifique et repose principalement sur l'application des méthodes quantitatives d'études de marché et la mesure de l'impact des opérations de persuasion
- La troisième : l'utilisation de la psychologie en vue d'identifier et d'influencer les mobiles des conduites humaines
- Peu de manipulateurs de masse ont pu intégrer ensemble ces 3 approches..

Les écrans Parlons-en !

A l'exception des géants du numérique !

- **L'approche par la répétition** en offrant aux influenceurs la possibilité de toucher des milliards d'individus, disponibles des dizaines de minutes par jour en moyenne
- Des milliards d'individus, qui laissent d'innombrables « traces de vie » au travers des photos qu'ils diffusent, des amis qu'ils ont, des « likes » qu'ils postent, des lieux qu'ils fréquentent et qu'ils commentent
- Puis **l'approche scientifique** est activée en recourant à l'analyse prédictive, en temps réel, du comportement des utilisateurs
- Enfin **l'approche psychologique** en procédant à l'établissement du profil psychologique et émotionnel de chaque internaute

Les écrans Parlons-en !

Objectif : microciblage

- Cette masse de données permet aux géants du numérique d'émettre des probabilités de comportements, d'élaborer des hypothèses et de les expérimenter sur les utilisateurs

- Les milliards d'informations collectées se transforment en millions de prédictions par seconde

- Ils créent ainsi un **marché des comportements** présents et futurs, et donnent aux plus offrants la certitude de pouvoir agir sur **chaque utilisateur** de manière très ciblée et plus efficace

- Avec un seul objectif : pouvoir influencer nos pensées, nos choix, nos décisions. Nous transformer en consommateurs dociles et convaincus. Faire de nous des citoyens passifs, paresseux et ouverts à tous les compromis

Les écrans Parlons-en !

La fabrique du mensonge

- Il arrive trop souvent que la vérité soit altérée, arrangée ou outrageusement falsifiée par les millions d'internautes qui prennent la parole via les réseaux sociaux

- Le mensonge s'est tellement banalisé qu'il a fini par installer dans le débat public *« une forme d'indifférence au vrai et au faux » (Clément Viktorovitch – Logocratie)*

- Les réseaux sociaux sont porteurs des mille visages du mensonge :
  - **La contrevérité** : Quand ce qui est dit n'est pas *conforme* à la réalité ou *contredit* des faits observables ou des données établies
  - **Le mensonge** : Il diffère de la contrevérité par une dimension essentielle : celle de *l'intentionnalité*. Pour qu'il y ait mensonge, il faut qu'il y ait connaissance de la vérité et volonté de la dissimuler. Il y a l'intention délibérée de tromper
  - **L'affabulation** : l'affabulateur ne cherche pas à dissimuler le réel, il le nie frontalement, effrontément, au vu et au su de tous !

Le fondement de notre liberté

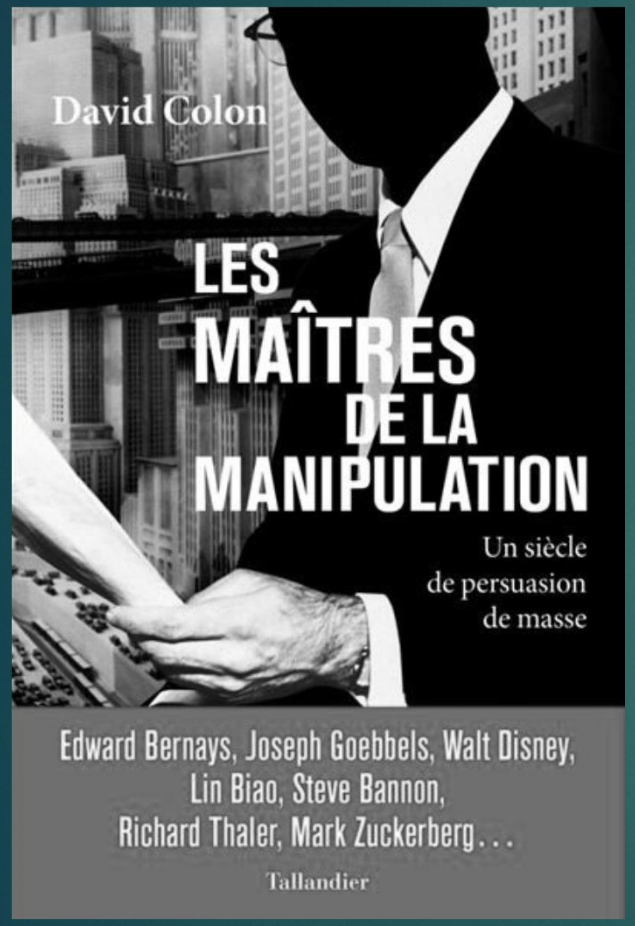
« Nous sommes là en présence d'un problème extrêmement sérieux qui touche aux fondements de notre liberté et de notre capacité réelle de choisir et de décider. Les fondements même de notre société et du vivre ensemble.

Cette volonté d'emprise sur nos pensées et sur nos choix de vie est d'autant plus grave qu'elle est généralement silencieuse et invisible, voire rampante : c'est toujours à notre insu, dans les coulisses de notre être profond, que tout se construit, se défait ou se distord.. »

Les écrans, p@rlons-en – Page 100

Les écrans
Parlons-en !

« Ils façonnent ainsi le monde dans lequel nous vivons.. »



David Colon est professeur à Sciences Po Paris, où il enseigne notamment l'histoire de la propagande et des techniques de communication persuasive.

« Ils influencent à notre insu nos comportements et nos attitudes. Depuis plus d'un siècle, ils fabriquent le consentement ou le dissentiment, font et défont les élections, persuadent des nations d'entrer en guerre, défendent les intérêts des industries polluantes ou promeuvent la consommation de masse.

Qu'on les appelle spin doctor, « maîtres du faire croire », « ingénieurs du chaos », « persuadeurs clandestins » ou « ingénieurs de l'âme humaine », ils ont tous fait profession de nous manipuler pour servir des projets politiques, industriels ou commerciaux et façonnent ainsi le monde dans lequel nous vivons »
(David Colon, les maîtres de la manipulation)

- 4 -
Un monde sur mesure

Les écrans
Parlons-en !

En vase clos

- L'ère du numérique pousse l'individu à vivre en vase clos. Dans sa bulle ne se trouve plus que ce qui entrera en résonnance avec son ressenti. Julien Gobin parle des réseaux sociaux comme l'outil idéal de la « sociabilité sur mesure »

- *« Guidé par la boussole du ressenti, l'individu va pouvoir, selon les évènements, créer de nouvelles communautés fondées tantôt sur l'indignation, tantôt sur la colère, tantôt sur la joie ou la haine. Mais ces communautés sont éphémères… » (Julien Gobin – L'individu, fin de parcours – page 132)*

- Ces *« communautés de centres d'intérêt »* et « ces convergences de ressentis » finissent par nous enfermer dans des groupes particuliers et choisis – qui partagent les mêmes idées et façons de penser que nous – aux dépens de nos relations avec les membres de la société plus large

- Une sorte de *« communautarisme numérique »* qui pousse à l'isolement, et parfois à un refus de l'altérité et de la confrontation, terreau de toutes les théories du complot et de la fabrique du mensonge

Les écrans
Parlons-en !

Repli sur soi

- Dans le monde sur mesure, l'individu a tendance à se raidir, à s'appauvrir et à se figer. *« Prisonnier de son monde sur mesure, il ne peut plus bénéficier des identités multiples qu'offre la fréquentation du monde commun »*

- *« On passe ainsi d'une société fondée sur un projet collectif commun, avec des points de vue contradictoires, à une multiplicité de tribus reposant sur le partage d'une sensibilité et d'une émotivité communes »*

- Les réseaux sociaux renforcent ainsi l'instinct grégaire qui pousse les individus d'une même espèce à se rassembler et à adopter un même comportement

- La confrontation aux « identités multiples » agit comme un garde-fou qui nous permet de prendre de la distance avec nous-mêmes et de nous « relativiser ». C'est la clef du « vivre ensemble » et du refus du radicalisme

Ce qui se passe *devant* nos écrans

Des rapports qui changent

Les écrans Parlons-en !

Notre rapport au monde réel

- Ces milieux d'heures offertes à « l'ogre digital », où les prélevons-nous ? il faut bien les prendre quelque part



- C'est du temps pris sur :
  - Les relations avec les vraies personnes
  - Les relations intrafamiliales
  - Le sommeil
  - Toutes les activités qui permettent à l'enfant de grandir
  - Toutes les activités de la vie normale
  - Le temps que nous passons avec Dieu



Les écrans
Parlons-en !

Notre rapport au temps

- Les écrans nous ont plongé dans le « culte de l'immédiateté »

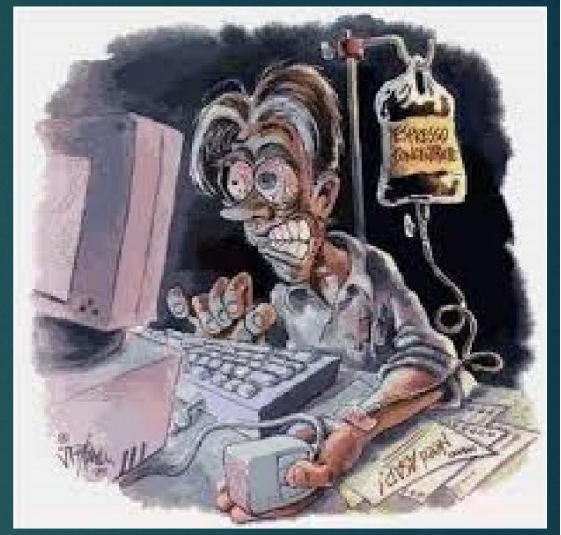


- Cette culture se traduit par :
  - Le business de la flemme
  - *« On veut tout, tout de suite »*
  - On préfère un SMS à un appel téléphonique
  - La quantité d'informations que l'on ingurgite, le temps d'un clic
  - On ne prend plus le temps de lire, ni d'écrire
  - On fait confiance à l'IA pour gagner du temps
  - On est addict aux notifications
  - La satisfaction différée est une notion préhistorique

Les écrans
Parlons-en !

Notre rapport à la réalité

- En particulier dans deux domaines : la sexualité et le monde du jeu



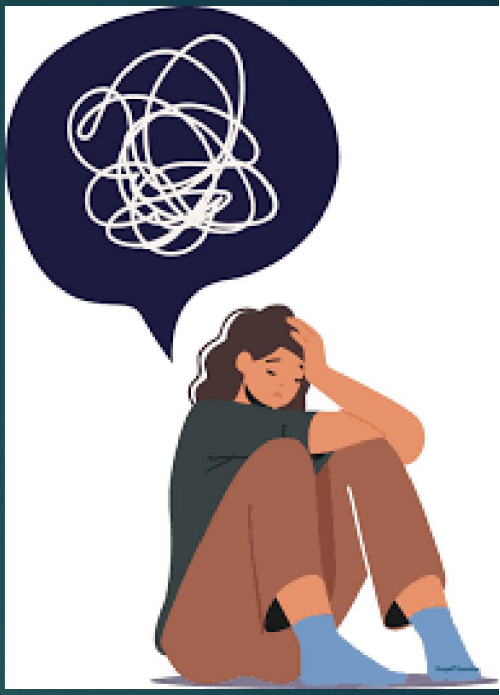
- L'accès à un monde opulent et sans limite
  - La pornographie : 35% de tous les téléchargements dans le monde, +30 milliards de visites par an..
  - Elle provoque une dénaturation des relations sexuelles et conduit à des relations sexuelles déshumanisantes
  - L'addiction au jeux : 80 % des jeux ne posent pas problème, mais ils peuvent fragiliser la frontière séparant la perception virtuelle de la réalité
  - Comment réagir et s'adapter au quotidien quand on a expérimenté avec succès sur Internet le sentiment d'invincibilité, d'immortalité ou le goût de la vengeance ?



Les écrans
Parlons-en !

Notre rapport à la santé mentale

« Mais voilà qu'à partir de 2009 et de manière croissante ensuite, il m'arrivait de revenir bredouille dans ma chasse aux déboires existentiels. Tel sujet était déprimé, impulsif, anxieux ou intellectuellement ralenti depuis de nombreux mois, sans que je puisse trouver les facteurs traumatiques déclencheurs. Je me risquais alors, faute de mieux, de m'enquérir de l'emploi du temps détaillé des sujets et je découvrais un temps passé sur les écrans connectés assez conséquent. Depuis quand ? Depuis les quelques mois qui avaient précédé les troubles. Cette constatation devenant récurrente… j'incitais mes étudiants à s'enquérir de manière systématique du nombre d'heures passées sur l'écran connecté. Ils furent stupéfaits des résultats, et depuis c'est un réflexe clinique chez eux que de s'enquérir du temps quotidien de connexion de leurs patients.



Ainsi, certains sujets déprimés, anxieux, agités, désemparés, en souffrance, n'avaient vécu aucun événement déstabilisant, n'étaient pas confrontés à une difficulté existentielle particulière, ils étaient tout simplement ***laminés, abrasés, érodés*** *par leur immersion virtuelle. »*



Philip Pongy, médecin psychiatre, psychanalyste, psychosomaticien,
La cyberdépendance, pages 33 - 35

Les écrans
Parlons-en !

Notre rapport à la foi

- Le « *culte de l'immédiateté* » peut nous conduire à oublier la réalité du « *lent travail de Dieu* »



« Par-dessus tout, aie confiance dans le lent travail de Dieu. De manière assez naturelle, nous sommes impatients en toutes choses, d'atteindre la fin sans délais. Nous aimerions sauter les étapes intermédiaires. Nous perdons patience sur ce chemin vers l'inconnu, vers quelque chose de nouveau. Et pourtant, la loi de tout progrès spirituel, c'est de passer par quelques états d'instabilité — et cela peut prendre beaucoup de temps…

Seul Dieu pourrait dire ce que sera ce nouvel esprit qui se forme graduellement en vous. Faites confiance au Seigneur dans sa capacité à vous conduire. Et acceptez l'anxiété de vous sentir en suspens et incomplet. »

Pierre Teilhard de Chardin

Conclusion de cette 1ère partie

- Nous sommes plus ou moins accros à l'outil Internet
- Notre attention est de la matière première
- Les manipulateurs de masse à la manœuvre
- Un monde sur mesure
- Notre rapport au monde réel
- Notre rapport au temps
- Notre rapport à la réalité
- Notre rapport à la santé mentale
- Notre rapport à la foi

Neuf bonnes raisons pour tenter de tracer une feuille de route vers la sobriété numérique

Troisième partie

La parole est à vous

Ateliers en petits groupes

Atelier

- En famille, en Eglise et dans nos associations de relation d'aide : quelle pédagogie mettre en œuvre pour une utilisation plus sobre des écrans ?

Questions pour alimenter la réflexion

- Par où et par quoi commencer ?
- 2 ou 3 idées simples - sans être simplistes - pour mettre les écrans à notre service sans être asservis à eux
- Quels sont les principaux obstacles à la sobriété ? Et les principaux leviers pour y parvenir ?

Troisième étape

Quand l'Usage Problématique du Smartphone (UPS) croise notre chemin

Les écrans Parlons-en !

La force du collectif et de l'intelligence partagée

- L'UPS est devenu un véritable problème de santé publique
- Parmi les addictions sans substance, seul le jeu pathologique (jeux de hasard et d'argent) est cliniquement reconnu comme une dépendance comportementale dans les classifications diagnostiques internationales (DSM-5 - Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)Diapositive 88
- L'importance donc de bien comprendre les mécanismes et degrés d'addictions quand on veut aider les personnes qui perdent pied dans leur usage des écrans
- L'importance aussi de comprendre nos limites dans notre capacité à aider. L'intervention de psychologues et de médecins addictologues est indispensable
- « Le Village des Addictions » : www.addictaide.fr/ecrans. Ce site est très bien conçu. Il permet d'évaluer une addiction, de trouver une aide près de chez soi et d'échanger sur un forum.

Les écrans Parlons-en !

Comprendre les causes de l'UPS

- « L'intolérance à l'incertitude » : sur l'avenir, les études, le travail, les relations
- Le smartphone est alors utilisé comme outil de régulation émotionnelle
- L'intolérance à l'incertitude est un facteur de vulnérabilité transversal dans de nombreux troubles (anxiété, dépression, trouble obsessionnel compulsif, addictions)
- La gestion de l'addiction aux écrans nécessite une approche combinant :
  - Limitation du temps passé sur les écrans
  - Renforcement des interactions hors ligne : activités physiques, loisirs..
  - Reconstruction des habitudes : moments sans écran, zones sans technologie
  - Soutien psychologique pour réapprendre à gérer les émotions sans recourir aux écrans
- Il peut y avoir des vulnérabilités préexistantes comme l'anxiété, la dépression, un contexte social ou familial difficile, voire des comorbidités psychiatriques

Les écrans
Parlons-en !

Pour que l'UPS ne s'installe pas !

- Mise en place d'ateliers de paroles, de partages d'expériences et de bonnes pratiques :
  - Entre parents dans l'Eglise
  - Entre parents ET enfants
  - Entre praticiens en relation d'aide de différentes sensibilités
  - Avec des experts reconnus

- Développer de nouvelles compétences :
  - Pour accompagner à la parentalité
  - Pour expliquer à tous ce qui se passe vraiment *derrière* et *devant* les écrans
  - Pour former à l'utilisation juste des outils numériques
  - Pour aider de façon appropriée ceux qui perdent pied dans le numérique

- Innover en matière de « veille numérique » :
  - Création de groupes pluridisciplinaires qui vont se focaliser sur les écrans
  - Avec un seul objectif : *plonger* pour mieux *restituer*

La force du collectif et de l'intelligence partagée

Au niveau de la plateforme « Les écrans, p@rlons-en »

- Cette plateforme est à la disposition de tous pour aider à *peaufiner* notre réflexion sur le numérique (www.les-ecrans-parlons-en.fr/)
- Notre engagement : une réflexion au long cours
- Une charte de partenariat solide avec la Fédération des Associations Familiales Protestantes (https://www.federation-afp.fr/accompagner-les-familles-face-aux-ecrans-une-demarche-engagee-et-structuree/)
- Cette charte définit les engagements réciproques entre les AFP et notre collectif dans le développement d'actions, de ressources et de formations sur les questions du numérique et de parentalité

La force du collectif et de l'intelligence partagée

Au niveau des familles

- Elles doivent comprendre que le seul paramétrage des contrôles parentaux dans les applications est très insuffisant
- Etablir des règles doit être un processus initié le plus précocement possible Etablir des règles, ça marche !
- L'exemplarité des adultes n'est pas optionnelle : apprendre à mettre les écrans à notre service sans être asservis à eux
- Développer une réelle aptitude communicationnelle et, si possible, en savoir assez sur le monde numérique pour pouvoir parler d'égal à égal avec les enfants. **Et surtout ne pas faire tout cela seul !**

Les écrans Parlons-en !

La force du collectif et de l'intelligence partagée

Au niveau des Eglises

- Elles doivent être présentes sur le terrain de l'éducation numérique
- Ne pas se tromper de cible en chargeant les familles d'un fardeau insupportable
- L'Eglise est le lieu par excellence de l'intelligence partagée et de la force du collectif. L'importance des groupes de paroles et des ateliers de parents
- Mise en place d'initiatives audacieuses : ateliers d'apprentissage des outils numériques, journée sans téléphone, jeûne numérique, « veille numérique », etc.
- Identifier et approfondir tous les thèmes spirituels en lien avec le numérique : l'idolâtrie, l'illusion de l'indépendance et de la toute-puissance, la liberté chrétienne, l'identité en Christ, le discernement, la maturité spirituelle, etc.

Les écrans Parlons-en !

La force du collectif et de l'intelligence partagée

Au niveau de la communauté des aidants

- Praticiens en relation d'aide, accompagnateurs spirituels et pastoraux, psychologues, médecins : une formidable occasion de se former et de travailler ensemble
- L'importance et l'urgence de se former sur les pathologies liées à la l'usage excessif des écrans. Nous poussons cette communauté à développer des compétences reconnues dans ce domaine
- Dans cette communauté, il y a déjà tellement de belles compétences !
- Ces compétences et ces savoir-faire ont été développés en réponse à des besoins clairement identifiés. Il doit en être de même pour le numérique

Les écrans Parlons-en !

La force du collectif et de l'intelligence partagée

Au niveau de nous tous

- Surfeur ou plongeur ?
- L'exemplarité des adultes n'est pas optionnelle. Etre lucide sur sa propre consommation (des tests et questionnaires sont proposés dans le livre)
- En Eglise, en famille, au niveau associatif, rester vigilants auprès de nos proches sur les signes de consommation addictive des écrans. Et ne pas se battre seul
- Rester créatif et flexible dans les règles mises en œuvre

Quatrième étape

Dans la dynamique d'une vie orientée par l'Evangile

Nous ne sommes pas seuls

- « Je ne te prie pas de les retirer du monde, mais de les préserver du mal » (Jean 17.15). Nous ne voulons donc pas nous extraire du monde ou donner l'impression que nous sommes les nostalgiques d'un passé (trop) rêvé

- Jésus veut nous préserver du mal, sans nous ôter du monde ! C'est là notre premier sujet d'espérance. Au-delà de nous et de nos moyens limités, Jésus prie et veille

- « Alors l'Esprit conduisit Jésus dans le désert pour qu'il y soit tenté par le diable » (Matthieu 4.1). Épreuve et tentation : c'est le même mot en grec. Dieu met à l'épreuve pour fortifier la foi et encourager à la persévérance. Le diable cherche à tenter pour provoquer la chute

- C'est sur cette ligne de crête que nous vivons en permanence, que ce soit dans la gestion des écrans ou les choix de vie multiples auxquels nous sommes confrontés chaque jour

Les écrans
Parlons-en !

La grâce d'agir

« Qu'il s'agisse de construire son identité nouvelle, de réussir son couple, de sortir d'une addiction, de guérir d'un passé compliqué, d'éduquer ses enfants ou ceux des autres, d'améliorer le climat d'un groupe de travail ou d'une association, de faire marcher la communauté, Il y a des moyens concrets à mettre en œuvre, des initiatives à risquer, des décisions à prendre, des choix à faire, du travail à fournir courageusement et patiemment. Et en même temps, LAISSER DIEU faire le reste à sa manière. ETRE ACTIF ET PASSIF, pas l'un sans l'autre. Il faut les deux successivement et même simultanément.



C'est la grâce de Dieu qui fait vraiment aboutir les affaires importantes. Encore faut-il se disposer activement à recevoir cette grâce qu'on ne peut se donner à soi-même. On nous a souvent dit qu'il faut laisser agir Dieu. Sans doute, mais DIEU AGIT A L'INTERIEUR DE L'HOMME QUI AGIT. Il féconde ses actions. Laisser Dieu agir, c'est lui confier la fécondité de ce que nous prenons la peine de faire.

En disant cela je pense à ces cinq mille hommes, sans compter les femmes et les enfants, qui mangèrent et furent rassasiés parce que quelqu'un d'avisé avait pris la peine d'apporter et de sortir de son sac cinq pains et deux poissons ».

Edouard O'Neill – « La grâce d'agir », page 12 et 13

Les écrans Parlons-en !

A qui faisons-nous allégeance ?

- Deutéronome 4.15-20 : Dieu s'oppose à toute forme d'idolâtrie ! Deutéronome 4.15-20
- En nous « fabricant des idoles, des figures ou des représentations quelconques », nous tordons totalement notre rapport à Dieu, au monde, aux autres et à nous-mêmes
- Les « représentations quelconques » listées dans ce texte sont dans l'ordre inverse de la création tel que nous le lisons dans la Genèse, chapitre 1, à partir du jour 4
- La préférence de « dieux-non-dieu » entraîne dans nos vies distorsion, désordre, confusion, esclavage, emprisonnement, **alors que nous sommes appelés à la liberté**



Les écrans Parlons-en !

Chérir notre liberté : 3 balises

- **1 Corinthiens 6.12** : « Tout m'est permis. Certes, mais tout n'est pas bon pour moi. Tout m'est permis, c'est vrai, mais je ne veux pas me placer sous un esclavage quelconque. »
- **Philippiens 4.8** : « Nourrissez vos pensées de tout ce qui est vrai, noble, juste, pur, digne d'amour ou d'approbation, de tout ce qui est vertueux et mérite louange. »
- **1 Thessaloniciens 5.21** : « Examinez toutes choses, retenez ce qui est bon et gardez-vous de ce qui est mauvais, sous quelque forme que ce soit. »
- Ces trois balises vont dans le même sens : la pédagogie de la liberté et de la responsabilité qui, dans la Bible, ne sont jamais séparées

Les écrans Parlons-en !

La reine des disciplines : discerner

- **Choisir entre un « bien » et un « mal »**

Il y a clairement des contenus numériques qui ne sont pas porteurs de vie, de joie et de paix et que nous devons clairement proscrire. Mais au-delà des contenus toxiques, il y a aussi des comportements numériques sur lesquels il est bon de s'interroger. Est-ce que je décide d'écouter, de lire, de relayer, de commenter toutes les informations que je reçois ?

- **Choisir entre un « bien » et un « bien »**

Ce choix se pose pour toutes les bonnes choses que nous pouvons faire via le numérique et qui ne prêtent pas à conséquences sur notre santé, nos relations avec les autres et avec nous-mêmes, notre rapport à la vérité ou notre vie spirituelle. Mais parmi tous ces « biens » possibles, qu'est-ce qui nourrit le plus ma créativité, ma fécondité, mon service pour les autres, mon amour pour Dieu, mon intelligence ?

- **Choisir entre un « bien » et un « mieux »**

Par ce choix nous continuons bien sûr à utiliser le numérique, mais le désir de « mieux » nous conduira certainement à nous libérer de l'emprise des écrans, certains que les heures reprises à leur hégémonie pourront être rendues à la vraie vie et aux vraies personnes

Les écrans
Parlons-en !

Merci pour votre attention



www.chateau-de-joudes.com
Gérard et Martine Hoareau
Château de Joudes Saint Amour © - 2025

Annexes

Impacts du manque de sommeil

Les écrans
Parlons-en !

	Prise de décision, notamment dans le cadre de tâches complexes	↓
	Attention	↓
	Mémorisation	↓
COGNITION	Maturation cérébrale et développement cognitif	↓
	Créativité (résolution de problèmes complexes)	↓
	Résultats scolaires	↓
	Productivité au travail	↓
	Désordres émotionnels (dépression, suicide, anxiété, etc.)	↑
EMOTION	Impulsivité, hyperactivité, troubles du comportement	↑
	Agressivité	↑
	Obésité	↑
	Diabète de type 2	↑
	Risques cardio-métabolique (hypertension, diabète, infarctus, etc.)	↑
SANTE	Réponse immunitaire	↓
	Intégrité cellulaire	↓
	Mortalité	↑
	Accident de la route et du travail	↑
	Risque de démence	↑

Impact du manque de sommeil sur l'individu

Lorsque le sommeil est altéré, l'ensemble de notre fonctionnement cognitif, émotionnel et sanitaire est malmené. Les flèches vers le bas ↓ équivalent à une diminution, les flèches vers le haut ↑ à une augmentation

(Par exemple dans ce tableau, diminution des facultés d'attention et augmentation du risque d'obésité).

Sources : Michel Desmurget, la fabrique du crétin digital, page 299

Les écrans et la pornographie

Conséquences de la surconsommation des écrans

Les écrans et la pornographie

- 12% de tous les sites Internet
- 25 à 30% des recherches
- 30% de la masse des données contenues sur le Net
- 35% de tous les téléchargements dans le monde
- +30 milliards de visites par an
- 42,7% des internautes ont affirmé regarder des contenus porno
- 90 % des jeunes de 8 à 16 ans se sont exposés à la porno
- L'âge moyen de 1ère vue de contenu porno est de 11 ans
- Un internaute sur 3 qui visite un site porno serait en fait une femme
- L'impact CO2 est équivalent à tout le parc résidentiel en France

Les écrans Parlons-en !

Conséquences de la porno dépendance

- **Elle provoque une dénaturation des relations sexuelles** : la personne atteinte cherche à recréer avec son partenaire un schéma pornographique. Un désastre pour le couple et l'harmonie sexuelle

- **Des relations sexuelles déshumanisantes :** le porno véhicule souvent un discours haineux à l'égard des femmes. Elles sont montrées dans des scènes de torture et d'humiliation. Vision durablement faussée de la relation homme/femme

- **Pouvoir de l'image** : tentation de rechercher davantage de pornographie, des images toujours plus extrêmes, en franchissant les limites du permis et du légal. Perversion de la pensée et de l'identité sexuelle

Les écrans Parlons-en !

Conséquences de la porno dépendance

- **L'idée dominante est que le sexe est meilleur quand il est hors-norme** : le porno intègre souvent des éléments illégaux ou dangereux pour épicer le sexe, suggérant ainsi que la sexualité n'est pas intéressante à moins d'être bizarre, illégale ou dangereuse

- **L'exposition brutale et continue aux images pornographiques** prive les jeunes générations de ces temps passés à moduler, à modérer et à gérer la vie rationnelle dans sa dimension affective et humaine

- Les jeunes générations perdent l'occasion de développer une sexualité harmonieuse dans la durée. Au contraire : *« Elles apprennent à consommer du sexe sans apprendre à construire affectivement »* (Jean-Charles NAYEBI)

Les écrans Parlons-en !

Conséquences de la porno dépendance

- Remplacer de vraies relations humaines par des relations virtuelles - qui offrent aux jeunes un **univers opulent de sexe sans limite** - transforme la curiosité initiale en une fixation sexuelle

- Cette fixation devient de plus en plus aliénante et se transforme en désir puissant conduisant à l'expérimentation dans le réel des fantasmes vécus sur la Toile

- La quasi-totalité des porno dépendants adultes soignés par les spécialistes ont développé cette pathologie entre 11 et 15 ans. Devenir parents « éducateur numérique », c'est prendre la mesure de cette « sur exposition » des jeunes à la pornographie

Les écrans et les jeux

Les écrans Parlons-en !

Conséquences de la surconsommation des écrans

Des écrans et des jeux

- En moyenne 1h par jour, mais chez les ados et jeunes adultes, cela peut facilement monter de 2 à 4 heures par jour
- 80 % des jeux ne posent pas problème, mais ils peuvent fragiliser la frontière séparant la réalité de sa perception virtuelle
- Et comment réagir et s'adapter au quotidien quand on a expérimenté avec succès sur Internet **le sentiment d'invincibilité, d'immortalité ou le goût de la vengeance ?**

Les écrans Parlons-en !

Conséquences de la surconsommation des écrans

Des écrans et des jeux

- L'entretien des illusions (sur soi-même, les autres, la vie sociale etc.) apparait comme un danger majeur
- Certains programmes/activités/jeux ont des effets hypnotiques. Cette hypnose varie de la fascination (devant le spectaculaire) jusqu'à la sidération
- Les comportements des personnages mis en scène dans certains jeux sont considérés comme des modèles, alors qu'ils peuvent être amoraux ou irréalistes
- Le quotidien est bien terne et triste face à un monde virtuel fabuleux et fantastique, **mais irréel !**

Lu dans la Presse

Lus dans la presse en septembre 2025

« TikTok est « un des pires réseaux sociaux à l'assaut de notre jeunesse » : les mots très durs de la commission d'enquête parlementaire. A l'issue de six mois de travaux, la commission d'enquête parlementaire relative aux effets psychologiques de TikTok sur les mineurs a remis ses conclusions, et formulé 43 recommandations » (Rapporteuse Laure Miller).

« Un réseau social « hors la loi », « multirécidiviste », « cancre »… Le rapport de la commission d'enquête parlementaire sur les effets psychologiques de TikTok sur les mineurs, remis jeudi 11 septembre 2025, n'a pas de mots assez durs pour qualifier les manquements de la plateforme.

« Avec en moyenne huit heures passées chaque jour devant les écrans, les lycéens sont de plus en plus exposés aux dangers liés aux réseaux sociaux : isolement, harcèlement, perte de motivation scolaire. Au lycée Joseph-Pernock du Lorrain, une infirmière-thérapeute est intervenue pour sensibiliser les élèves aux pièges du numérique et de l'intelligence artificielle ». Martinique La 1ère • Publié le 5 septembre 2025 à 05h00

Lus dans la presse en septembre 2025

« La Commission européenne a annoncé, vendredi 5 septembre, infliger une amende de 2,95 milliards d'euros à Google. L'exécutif européen a estimé que le géant américain de la tech avait abusé de sa position dominante dans le secteur de la publicité en ligne.
La Commission européenne a pris cette décision malgré les menaces de Donald Trump. Fin août, le président américain a menacé d'imposer des droits de douane supplémentaires aux pays qu'il estimerait coupables de "discriminer" les géants américains de la tech.

C'est la troisième amende prononcée cette semaine contre Google, filiale d'Alphabet. Le groupe a été condamné mercredi aux Etats-Unis à verser 425,7 millions de dollars (362 millions d'euros) de dommages à près de 100 millions d'utilisateurs pour atteinte à leur vie privée. En France, Google a écopé mercredi d'une amende record de 325 millions d'euros pour des manquements en matière de publicités et de cookies. »



*« Selon une étude d'opinion récente, commandée par Matignon, 7 Français sur 10 se déclarent favorables à l'interdiction de tous les écrans pour les enfants de moins de 6 ans. Ce sondage, réalisé par le cabinet d'audit Harris Interactive les 14 et 15 avril dernier, et auquel la cellule investigation de Radio France a eu accès, devait donner le coup d'envoi d'un plan d'action interministériel ambitieux sur la question des écrans et des enfants. »*Diapositive 4

Une extension de notre vie

Une extension de notre vie

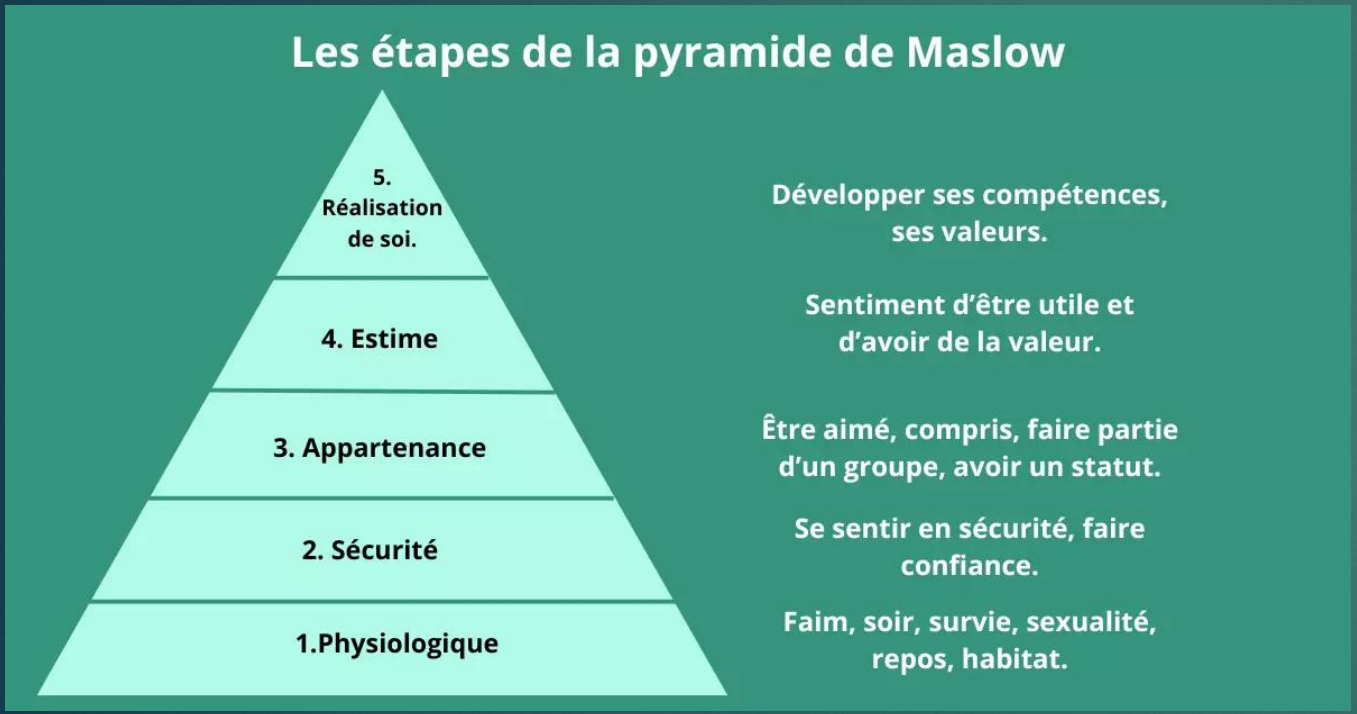
- Dans la rue, le métro, le train, l'avion, en voiture, à table, dans le lit, au restaurant, en vacances, dans la salle de culte, etc.. : Il est devenu le prolongement de notre être physique et psychologique, un doudou fusionnel, du métro au dodo !

- Appareil photo, caméra, GPS, moyen de paiement (CB), mon ticket de train, mon boarding pass, streaming à volonté avec Netflix, Disney+, Prime vidéo, Feedly (pour s'informer), podcast addict, Tricount, lire et écrire des mails, consulter ses notifications, accéder aux réseaux sociaux, traducteur et interprètes (de panneaux, de textes en langue étrangère, de fleurs, etc.), retoucheur de photos, podomètre, suivi de cycle menstruel, suivi médical (battements de cœur, pression sanguine, respiration, etc.), réveil matin, suivi des cycles de sommeil, lire des livres, etc..

- Et accessoirement, le smartphone permet aussi de téléphoner

Les écrans
Parlons-en !

La pyramide des besoins fondamentaux revisitée



- Créée par Abraham Maslow, la pyramide de Maslow (pyramide des besoins) a pour rôle de hiérarchiser les besoins des individus. 5 besoins y sont recensés : les besoins physiologiques, le besoin de sécurité, le besoin d'appartenance, le besoin d'estime et le besoin d'accomplissement
- Les écrans se sont immiscés dans tous les stades
- Les stades 3 et 4 sont ceux directement concernés par la consommation numérique excessive
- Pourquoi les écrans sont-ils devenus un « *besoin fondamental* » ? Les écrans…

Une question que l'on entend souvent

Une question que j'entend de plus en plus souvent

« Monsieur Hoareau, vous parlez beaucoup du numérique. Mais très concrètement, que devons-nous faire avec notre enfant de 12 ans qui passe 9 heures par jour scotché sur son téléphone ? »

Deutéronome 4.15-20

Les écrans
Parlons-en !

Deutéronome 4.15-20

« N'allez pas vous corrompre en vous fabricant des idoles, des figures ou des représentations quelconques, d'après le modèle d'un homme ou d'une femme, ou le modèle de quelque animal vivant sur la terre, celui d'un oiseau volant dans le ciel ou celui d'un animal qui se meut à ras de terre ou encore d'un poisson nageant dans les eaux plus bas que la terre. N'allez pas lever les yeux vers le ciel et regarder le soleil, la lune et tous les astres du ciel, pour vous laisser entraîner à vous prosterner devant eux et leur rendre un culte… L'Eternel est allé vous chercher, il vous a arraché à cette fournaise de fer qu'était l'Egypte pour faire de vous son peuple, celui qui lui appartient, comme vous l'êtes à présent »

A qui faisons-nous allégeance ?

Les critères d'addiction

Les onze critères d'addiction du DSM-5

- Besoin impérieux et irrépressible de consommer la substance ou de jouer (*Craving*)
- Perte de contrôle sur la quantité et le temps dédié à la prise de substance ou au jeu
- Beaucoup de temps consacré à la recherche de substances ou au jeu
- Augmentation de la tolérance au produit addictif
- Présence d'un syndrome de sevrage, c'est-à-dire de l'ensemble des symptômes provoqués par l'arrêt brutal de la consommation ou du jeu
- Incapacité de remplir des obligations importantes
- Usage même lorsqu'il y a un risque physique
- Problèmes personnels ou sociaux
- Désir ou efforts persistants pour diminuer les doses ou l'activité
- Activités réduites au profit de la consommation ou du jeu.
- Poursuite de la consommation malgré les dégâts physiques ou psychologiques.

Ces critères permettent de caractériser le degré de sévérité de l'addiction :

- Présence de 2 à 3 critères : addiction faible
- Présence de 4 à 5 critères : addiction modérée
- Présence de 6 critères ou plus : addiction sévèreDiapositive 51

Les sites de référence

Les écrans
Parlons-en !

Les sites de référence

SITES DE RÉFÉRENCE - Écrans

UNAF (Union Nationale des Associations Familiales)

*Anime le site internet https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/

*Coordonne le site https://www.pedagojeux.fr/ (le jeu vidéo expliqué aux parents, avec bonnes pratiques, contrôle parental etc.)

*Alimente le site gouvernemental https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/

INTERNET SANS CRAINTE https://www.internetsanscrainte.fr/

Programme national et européen d'éducation au numérique des jeunes et des familles

*Anime le site https://www.faminum.com/ (choisir ses bonnes pratiques numériques en famille)

*organise en France le Safer Internet day https://www.saferinternet.fr/programme/

Association gouvernementale e-Enfance : ligne d'écoute 3018 (harcèlement et violences numériques) https://e-enfance.org/le3018/

Addict'AIDE agréé par le gouvernement (section addiction aux écrans)

https://www.addictaide.fr/

CLEMI https://www.clemi.fr/ agréé par le gouvernement

Le centre pour l'éducation aux médias et à l'information

OPEN Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique, agréé par le gouvernement https://www.open-asso.org/

Un ministère à créer

Les écrans
Parlons-en !

Le grand plongeon

- Si nous voulons vraiment comprendre l'univers numérique et l'attrait puissant qu'il a sur les gens, il est indispensable de s'intéresser à ce monde et de s'y plonger résolument afin de pouvoir le connaître « de l'intérieur »

- Trop souvent les parents n'ont aucun point d'entrée dans cet univers et restent désespérément en retrait, ne voulant pas s'aventurer dans un monde qu'ils considèrent hostile et « pas-pour-eux »

- Plus que jamais, il faudra briser cette frontière. Cette connaissance du monde numérique est la première condition d'une bonne éducation numérique envers tous

- *« Ayez entre vous les dispositions qui sont en Jésus-Christ : lui qui était vraiment divin ne s'est pas prévalu d'un rang d'égalité avec Dieu, mais il s'est vidé de lui-même en se faisant vraiment esclave, en devenant semblable aux humains.. »* (Philippiens 2. 5-8)

Les écrans Parlons-en !

Un ministère à créer dans les églises

- A côté de tous les autres ministères (*ministère parmi les enfants et les jeunes, ministère auprès des sans abris et des pauvres, ministère pour l'évangélisation, ministère des services, ministère de relation d'aide..)*
- Pourquoi ne pas créer dans nos églises un *« ministère à l'éducation numérique »* ?
- Celui-ci serait chargé de PLONGER dans le monde numérique, de prendre le temps de lire les études réalisées par les plus grand centres de recherches, de développer une réflexion et une pratique approfondies et spirituelles sur le monde Internet, ses enjeux, ses avantages et ses inconvénients
- Les personnes impliquées dans ce ministère organiseraient des sessions de formation à l'intention des parents, des jeunes, des enfants avec un seul objectif : apprendre à comprendre les enjeux, à utiliser intelligemment et sainement ce formidable outil d'accès au monde qu'est Internet

Les autres missions de ce ministère

- *Surveillance parentale* : apprendre aux parents à mettre en œuvre les filtrages nécessaires avant de laisser un enfant naviguer seul sur le réseau

- *Information jeunesse* : parler d'égal à égal avec les jeunes sur l'utilisation d'Internet, ses immenses possibilités d'ouverture au monde, mais aussi ses dangers et comment ne pas tomber dans les pièges

- *Information parents sur les jeux* : connaître les noms des principaux jeux les plus joués par les enfants et adolescents, mais aussi leur classification et les univers virtuels qu'ils mettent en scène

- *Lieu d'écoute et de prière* : pour accompagner les adolescents et les adultes qui seraient devenus cyber dépendants ou porno dépendants

Les écrans
Parlons-en !

Mais surtout..

- Ce ministère aiderait les gens à comprendre que c'est souvent l'inexistence ou la raréfaction des temps familiaux qui pousse les enfants à se jeter corps et âme dans les bras d'Internet

- Il aiderait aussi à retrouver le goût de la parole et le goût de l'autre, le gout des *« vrais gens »* et des vrais relations

- Il expliquerait aux églises et aux parents que les enfants se réfugient souvent auprès des écrans pour échapper à l'atmosphère lourde et le peu de dialogue qui règnent à la maison

- Il ferait de la pédagogie sur le sens du mot *« responsabilisation »*. Au nom de la responsabilisation des ados, on ne peut pas les laisser gérer seul l'accès à internet, estimant qu'ils seront suffisamment adultes pour éviter les pièges de la cyberdépendance

Faire comprendre aux parents que « responsabilisation » ne veut pas dire « désimplication » des adultes. Même s'il y a un discours et une guidance de la part des parents, leur présence reste obligatoire

Les écrans
Parlons-en !

Etablir des règles, ça marche !

Le maître mot : EXPLIQUER !

- Expliquer la raison d'être des limites imposées : rendre à la vraie vie le temps virtuel que l'on passe sur les écrans
- Expliquer que le cadre restrictif ne doit pas être perçu comme une règle morale, une punition arbitraire, mais comme une exigence positive
- Expliquer pour que chacun adhère à la démarche et en intériorise les bénéfices

Les écrans
Parlons-en !

Etablir des règles, ça marche !

Le maître mot : EXPLIQUER !

- Expliquer que la surconsommation d'écrans a des influences lourdement négatives sur le cerveau, l'intelligence, la concentration, les résultats scolaires, la santé, etc.

- Expliquer et préciser pourquoi : moins de sommeil, moins de temps passé à des activités plus nourrissantes, comme lire, écrire, jouer d'un instrument de musique, faire du sport, parler avec les autres

Les écrans
Parlons-en !

5 règles simples que nous proposons

- L'exemplarité des adultes et des parents n'est pas optionnelle
- Pas d'écran avant 3 ans. Entre 3 ans et 15 ans, c'est aux parents d'établir une gradation de temps d'utilisation par âge, par enfant et par contenu (en fonction de leur maturité)
- L'obligation du contrôle parental : pas de contenus inadaptés et une utilisation d'Internet en présence des parents jusqu'à l'entrée en collège.
- La règle des « 4 pas » : pas d'écran dans la chambre, pas d'écran le matin, pas d'écran avant de dormir, pas d'écran pendant les repas
- Expliquer le pourquoi des règles

Les écrans
Parlons-en !

Fondé sur un constat

Lorsque les parents (et adultes) et les enfants sont informés des influences néfastes de la surconsommation d'écrans – principalement dans le numérique récréatif – et lorsqu'ils se voient, sur cette base, proposer la mise en place de ***règles restrictives précises,*** *le niveau de consommation* ***chute substantiellement,*** *en moyenne de moitié !*

(Source : résultats de l'analyse combinée d'une douzaine d'études réalisées en 2016. Page 201, la fabrique du crétin digital) Diapositive 55

Les écrans
Parlons-en !

Sagesse du livre des Proverbes

- *« Mon fils, sois attentif à l'éducation que tu reçois de ton père et ne néglige pas l'instruction de ta mère » (1.8)*
- *« Mon fils, n'oublie pas l'éducation que je t'ai donnée et que ton cœur retienne mes préceptes » (3.1)*
- *« Ecoutez, mes fils, l'instruction d'un père, soyez attentifs pour acquérir du discernement. Car c'est un bon enseignement que je vous donne » (4.1-2)*
- *« Mon fils, sois attentif à la sagesse que je t'inculque, prête l'oreille à mes paroles qui t'enseignent l'intelligence.. » (5.1)*



Les écrans Parlons-en !

Redonner à la nourriture sa juste place

- Pour cesser d'être des consommateurs pris dans l'injustice et la démesure systémique, et y contribuant, pour devenir des adorateurs soucieux de vérité et de justice
- Pour se souvenir que le Christ a choisi d'enraciner le don de sa présence permanente dans le contexte d'un repas et dans l'acte de manger et de boire
- Pour prendre conscience que manger et boire, c'est recevoir la continuation de la vie biologique à travers l'assimilation d'autres êtres créés, végétaux et animaux
- Et si manger et boire simplement nous permettaient de vivre une foi plus vivante, plus conviviale et plus ancrée dans notre humanité. Citation page 98

Les écrans
Parlons-en !

Rendre toutes ces heures gagnées à la (vraie) vie !

« Ces règles peuvent paraître contraignantes. Ces heures reprises à l'hégémonie des écrans, il faut les rendre à la vie. Ce n'est ni simple, ni immédiat car c'est toute l'écologie familiale qu'il faut alors réorganiser. Mais si la volonté tient, les enfants (et les parents) s'adaptent ; et le temps « vide », enfin, peut se remplir d'activités nouvelles : parler, échanger, dormir, faire du sport, jouer d'un instrument de musique, dessiner, peindre, sculpter, danser, chanter, prendre des cours de théâtre et, bien sûr, lire »

Page 345, la fabrique du crétin digital, Michel Desmurget

Les écrans
Parlons-en !

Merci Seigneur



www.chateau-de-joudes.com
Gérard et Martine Hoareau
Château de Joudes Saint Amour © - 2025