Préambule

Nous sommes heureux de vous présenter cette *feuille de route* vers la sobriété numérique. Elle décrit les étapes concrètes et nécessaires pour un changement dans notre usage global des outils et applications numériques. Nous avons conçu ce projet pour aider les familles dans leur gestion des écrans. Nous entendons par *écrans* les smartphones, les tablettes, les ordinateurs, les jeux vidéo, la télévision, le cinéma ainsi que tout moyen permettant d'accéder à Internet. Nous destinons aussi ce projet aux unions d'Églises, aux associations familiales ainsi qu'aux instituts de formation biblique qui ont pris conscience de la réalité et des conséquences de l'hyperconnexion pour les enfants et les adultes, et qui souhaitent apporter des réponses adaptées à ce raz-de-marée numérique.

Ce travail est né d'un premier constat : le temps passé sur les écrans – qui résulte de l'accès illimité à Internet – est astronomique. De nombreux médecins, éducateurs, thérapeutes, experts en neurosciences s'en émeuvent et demandent aux pouvoirs publics d'envoyer un message fort vers la population ; cette surexposition aux écrans a en effet de lourds effets sur la santé, le comportement, le développement cognitif, les relations interpersonnelles et les capacités intellectuelles. Les conséquences de la dépendance aux écrans sont devenues un enjeu de santé publique, étayées par des centaines d'études et de publications toutes aussi alarmistes les unes que les autres.

Un deuxième constat est à l'origine de cette feuille de route. Au regard des effets délétères avérés de la surexposition aux écrans, en particulier dans les relations interpersonnelles et la vie spirituelle, nous constatons pourtant le peu d'intérêt que suscite le numérique dans les Églises. Il y a bien ici ou là des initiatives pertinentes qui sont menées, comme le thème du Centre évangélique de 2019 « Vivre l'Évangile dans un monde connecté », le séminaire de master sur les enjeux éthiques et spirituels du numérique, conduit par la Faculté

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

libre de théologie évangélique de Vaux-sur-Seine, ou plus récemment les conférences sur « Foi et IA » et « La famille et le numérique » données à l'événement La Place 2025, mais aujourd'hui il nous semble vital que soit mis en place un cadre d'actions permettant de structurer dans la durée et de façon collective des initiatives autour du numérique. Il importe en effet d'éviter toute démarche ponctuelle de type « one shot », car seule la routinisation des actions créera de l'impact et permettra de trouver le chemin vers la sobriété numérique.

L'objectif de cette feuille de route est donc d'aider à mettre en place, sur le long terme, un cadre d'action pour les structures chrétiennes conscientes des enjeux du numérique et qui veulent y apporter des réponses concrètes.

En 2022 et en 2023, nous avons essentiellement travaillé sur les conséquences nocives de la surconsommation des écrans et proposé modestement quelques pistes de réflexion pour remettre les écrans à leur juste place. Nous avons décidé en 2024 de compléter ce cursus par un plan d'action en sept étapes afin de ne pas en rester seulement au constat, mais être force de propositions pour susciter une *véritable prise de conscience* au sein de nos communautés chrétiennes et des familles. C'est à nos yeux la seule condition pour faire évoluer durablement les mentalités sur le numérique et entraîner les actions appropriées.

L'année 2024 a été propice à notre groupe de travail et nous a permis d'affiner notre réflexion sur le numérique. En effet, le président de la République a mandaté, mi-janvier 2024, une commission constituée d'experts issus de la société civile pour évaluer les enjeux attachés à l'exposition des enfants aux écrans et formuler des recommandations. Les travaux de la commission se sont tenus en trois mois. Une centaine d'experts et de professionnels ont été auditionnés dans l'objectif de couvrir au maximum les différents aspects du rapport des enfants et des adolescents aux écrans et au numérique. Leur conclusion est sans appel :

> Après trois mois de travaux, la Commission a acquis la conviction qu'elle devait assumer un discours de vérité pour décrire la réalité de

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

> 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[1].

La commission a remis son rapport au président de la République le 30 avril 2024. Son titre : « Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu ». C'est une véritable mine d'or qui nous a inspirés sur le plan de la pédagogie et de la méthodologie dans l'élaboration de notre feuille de route.

Nous avons été frappés par la rigueur de la démonstration ainsi que par la vigueur des arguments invitant à des actions résolues de reprise en main de la situation numérique en direction des jeunes. Elle appelle à ce que l'action soit autant que possible menée dans un cadre coordonné au niveau international et s'inscrive dans une démarche d'ensemble (santé, éducation, parentalité…) et non pas seulement sectorielle. C'est sur ce document – qui n'est pas à reprendre en l'état mais à adapter pour répondre à notre intention pédagogique – que notre groupe a travaillé au mois de juillet 2024 au château. Nous le citerons dans notre exposé.

Le document que vous avez entre les mains n'aurait jamais vu le jour sans la participation active des personnes impliquées dans le projet depuis 2022. Originaires de Belgique, du Burkina Faso, du Canada, de la Guadeloupe et de la Martinique, de l'Hexagone, elles ont contribué de différentes manières à l'élaboration de cette feuille de route. Notre approche a non seulement été multiculturelle, mais aussi pluridisciplinaire. Ainsi, chacune et chacun a mis au service du groupe de travail ses talents et compétences : psychologues, praticiens en relation d'aide, pasteurs, consultants, spécialistes en webmarketing et communication, webmasters, enseignants, pères et mères de famille, grands-parents, retraités de grandes entreprises informatiques – HP et IBM pour ne pas les citer – autrefois

1. Carole Bousquet-Bérard et Alexandre Pascal, *Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu*, avril 2024, p. 3 ; disponible sur : https://www.vie-publique.fr/files/rapport/pdf/293978.pdf.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

concurrents, aujourd'hui collaborateurs dans un même projet ! Toutes ces personnes sont passionnées de transmission et de pédagogie, ainsi que par tous les enjeux liés au numérique. Un point commun les a unis dans ce travail : leur foi en Jésus-Christ et leur volonté de transmettre son enseignement de façon concrète aux gens de leur génération confrontés à l'immersion numérique.

Pour ne pas alourdir l'écriture, celle-ci ne sera pas inclusive. Ainsi, les lecteurs, hommes et femmes, sont conviés à lire et à entendre les deux sexes derrière les termes employés : enfant, adolescent, jeune, parent. Le terme enfant est employé pour la période allant de l'enfance à la fin de l'adolescence.

Nous ne prétendons pas que cette feuille de route est en mesure de répondre à toutes les attentes et à tous les questionnements. Elle se veut une modeste contribution au *discours de vérité* dont parlent les auteurs du rapport « Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu ». Nous sommes aussi conscients de décrire une réalité qui peut être qualifiée *d'éphémère* tant le monde Internet évolue à une vitesse vertigineuse ! Il sera donc nécessaire d'adapter le contenu de ce document au fur et à mesure de sa mise en œuvre et des commentaires qui remonteront du terrain.

Au fil des années, notre conviction s'est renforcée sur la meilleure réponse à apporter à l'hégémonie des écrans. Elle ne doit pas être seulement d'ordre informationnel, pédagogique et pratique, ces trois aspects restants cependant très importants et nous prendrons le temps de les développer dans notre feuille de route. La réponse est éminemment spirituelle et l'espérance chrétienne reste le cadre le plus adéquat pour répondre aux défis colossaux de l'omniprésence du numérique dans nos sociétés. « Cela est impossible aux hommes, mais tout est possible à Dieu » : il ne faut pas moins que la puissance de Dieu pour sortir de l'attraction exercée par le numérique sur notre vie.

Pour le groupe de travail
Gérard Hoareau

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Synthèse

La généralisation de l'usage des technologies de la communication au cours des trente dernières années constitue un élément majeur dans l'histoire de l'évolution de l'espèce humaine. Elles nous font évoluer dans un univers dans lequel les écrans et le numérique occupent une place prépondérante. Enfants et parents sont ainsi très largement exposés (dix écrans en moyenne par foyer !), et cette exposition aux écrans est de plus en plus précoce chez les enfants, que ce soit au domicile, à l'école ou dans l'espace public.

> Plus que de simples objets, les écrans sont devenus un prolongement de notre être, créant une dépendance comportementale et affective. Ils bouleversent les apprentissages, notre identité et notre socialisation. Ils questionnent également la préservation de la vie privée et nourrissent la sédentarité et le manque de sommeil[1].

Il est important de rappeler que le numérique est une source de progrès, de confort et d'efficacité inégalée pour l'humanité. Il ne faut donc pas tout mélanger quand nous parlons du numérique, ni jeter le bébé avec l'eau du bain. Des applications fabuleuses nous facilitent la vie quotidiennement et il n'est pas concevable d'imaginer, dans le monde d'aujourd'hui, de se passer de toutes les possibilités offertes par l'accès (illimité) à Internet. Il ne s'agit donc pas de faire un procès à charge contre le numérique en général, mais d'être vigilant sur les effets désastreux de la surexposition aux écrans.

« Comme tout ce qui est façonné par l'homme, la technologie a aussi la faculté d'être utilisée pour enfermer, aliéner, soumettre les individus[2] » nous est-il rappelé dans le rapport remis au Pré-

1. Isabelle Frenay et Bernard Antoine, *Le petit livre pour doser les écrans en famille*, First Éditions, 2024, p. 147.

2. Carole Bousquet-Bérard et Alexandre Pascal, *Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu*, avril 2024, p. 3 ; disponible sur : https://www.vie-publique.fr/files/rapport/pdf/293978.pdf.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

sident. C'est l'ambivalence de toutes les « techniques » inventées par l'homme : elles contiennent des effets bons et mauvais.

Il existe en effet un consensus scientifique net aujourd'hui sur les effets néfastes de la surexposition aux écrans, en particulier dans les domaines de la santé somatique, le comportement, le développement cognitif, les relations interpersonnelles et les capacités intellectuelles. Tout en nous donnant une ouverture incroyable au monde, ces technologies prétendent désormais organiser notre sphère sociale, spirituelle, amicale, amoureuse, ludique et éducative. Nous avons été « colonisés » par Internet.

Il conviendra donc d'user de discernement et d'apprendre à utiliser de manière saine et maîtrisée la technique afin qu'elle ne soit ni surinvestie, ni idolâtrée, le but étant de retrouver le goût de la « vraie vie » et des « vraies gens ». L'apprentissage de la sobriété numérique est possible et c'est l'objectif de cette feuille de route d'en montrer le chemin.

Nous avons décliné cette feuille de route en sept étapes (parfois appelées « chapitres »). Chacune de ces étapes sera explicitée, de même que chaque recommandation qui sera faite en lien avec le thème traité. Notre volonté est de rester concret et de faire des préconisations « applicables » et « mesurables ».

Nous sommes conscients que le sujet est très vaste et que nous ne pourrons pas le traiter de manière exhaustive. Nous aimerions cependant pouvoir répondre à quelques questions simples :

- Comment transformer une *prise de conscience* en plan d'actions concret et durable ?
- Quelle réponse la foi chrétienne peut-elle apporter à l'hégémonie des écrans ?
- À qui et à quoi restituer les milliers d'heures reprises aux écrans ? Et quelle pédagogie promouvoir pour redonner le goût des vraies relations et des vraies gens ?
- Au nom de la force du collectif, comment s'appuyer sur toutes les initiatives pertinentes mises en œuvre par la société civile,

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

tout en contribuant de manière active et spécifique à la réflexion générale ?

- Que répondre à un parent déboussolé qui ne sait plus quoi faire avec son enfant de douze ans qui passe neuf heures par jour sur les écrans ?
- Quelle gouvernance mettre en place pour s'assurer que les recommandations que nous faisons sont efficaces, répondent à l'objectif initial et sont suivies d'effets ?

Notre approche est systémique. Autrement dit, chacune des sept étapes, ainsi que les recommandations associées, doivent être vues comme inséparables et comme un ensemble cohérent à « traverser » pour une plus grande efficacité. Il sera néanmoins possible de parcourir une étape en particulier pour répondre à un questionnement spécifique.

Le thème des écrans et de l'accès illimité à Internet est abondamment développé aujourd'hui. Il ne se passe pas une semaine sans qu'un grand média national ne traite de ce sujet pendant les heures de grande écoute. De même, une littérature très fournie est désormais disponible. Pendant ces trois dernières années, le groupe de travail a passé beaucoup de temps à se documenter, que ce soit à travers la lecture de livres, d'émissions télévisées ou de sites Internet. Nous avons puisé dans toute cette matière pour créer notre feuille de route et ne manquons pas de citer nos sources chaque fois que nous y faisons référence.

Présentation des sept étapes de la feuille de route

Première étape. La prise de conscience

Car aucun changement d'attitude, de comportement, 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, est le premier pas vers le changement. Cette prise de conscience concernant le numérique va toucher de nombreux domaines, de nombreuses croyances

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

et certitudes qu'il faudra questionner lucidement, mais aussi de nouvelles connaissances qu'il sera nécessaire d'assimiler, d'engranger et de maîtriser. Ce thème de la prise de conscience traverse tout l'Évangile et nous en connaissons l'artisan : l'Esprit de vérité qui veut nous conduire à la lumière et nous aider à faire la vérité sur nous-mêmes.

Deuxième étape. La surconsommation des écrans par tranche d'âge

Cette consommation est astronomique et il est important de la quantifier. Beaucoup d'enfants, d'adolescents et d'adultes perdent pied dans leur dépendance aux écrans. Cette réalité n'est plus à démontrer et de nombreux auteurs aujourd'hui s'en font l'écho avec des titres d'ouvrages très évocateurs (cf. annexe 4). Mais au-delà des livres, il y a aussi le constat que nous faisons quotidiennement : « 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 ? »

Troisième étape. Effets et conséquences

L'usage excessif des écrans a des conséquences délétères dans la vie des gens. Ce constat est unanimement partagé par de nombreux spécialistes, toute discipline confondue, et fait l'objet d'une abondante littérature et de documentaires pertinents. Il y a bien quelques irréductibles qui remettent cette réalité en question, ou qui la minimisent, mais ils sont de moins en moins écoutés. Nous constatons en effet une prise de conscience très forte au plus haut niveau des États des dérives qui touchent de plus en plus de contenus en ligne (haine, manipulation, désinformation, isolement social, etc.).

Quatrième étape. Établir des règles simples, ça marche !

Lorsque les adultes et les enfants sont informés suffisamment tôt des influences néfastes de la surconsommation d'écrans et lorsqu'ils décident ensemble de mettre en place des règles d'utilisation précises, le niveau de consommation chute de manière sensible et

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

mesurable. Le maître mot : expliquer ! Expliquer que la raison d'être des limites imposées est de rendre à la *vraie vie* le temps virtuel que l'on passe sur les écrans. Expliquer pour que les enfants et les adultes adhèrent à la démarche et en intériorisent les bénéfices.

Cinquième étape. Les bénéfices du numérique : ne pas jeter le bébé avec l'eau du bain !

Le numérique est une source de progrès, de confort et d'efficacité inégalée pour l'humanité. Il ne s'agit donc pas de faire un procès à charge contre le numérique en général, mais d'être vigilant sur son utilisation. Quels sont les avantages et bénéfices du numérique, dans des domaines aussi variés que la culture, le travail, le divertissement, la vie ensemble, la vie communautaire, la formation, etc. Comment mettre les écrans à leur juste place pour qu'ils soient à notre service sans que nous soyons leurs esclaves ?

Sixième étape. Le rôle des Églises ou la force du collectif

Les Églises – en tant que communautés bienveillantes – doivent résolument participer à l'accompagnement des enfants, des jeunes et des adultes pour remettre les écrans à leur juste place. Passer de l'intention à la pratique ! L'enjeu pour les jeunes ne peut pas être réduit à la seule nécessité de développer des compétences technologiques dans une société où l'économie est mondialisée et où le numérique occupe une place centrale. L'enjeu est éminemment spirituel. C'est pourquoi les Églises doivent être présentes sur ce terrain ; la responsabilité ne peut pas reposer seulement sur l'école et sur les parents, ces derniers se sentant bien souvent seuls devant l'ampleur de ce tsunami dans la vie familiale. C'est collectivement, ensemble en Église, portés par notre espérance, que nous pouvons relever le défi et ne pas détourner les yeux. Le pôle numérique que nous appelons de nos vœux serait chargé de développer une réflexion pratique, spirituelle et pérenne sur les écrans et le monde Internet, les enjeux, les avantages et les inconvénients associés, avec un seul objectif : apprendre à utiliser intelligemment et avec discernement les applications ainsi que ce formidable outil d'accès au monde qu'est l'internet.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Septième étape. Au cœur de la foi chrétienne, la grâce d'agir !

Nous proposerons dans cette étape quelques idées simples pour être à la fois *actif* et *passif* dans la mise en place de cette feuille de route vers la sobriété numérique. Comme toutes les autres étapes, elle ne sera pas exhaustive et devra être complétée par votre propre expérience. Nous voulons juste partager quelques idées et réflexions qui se sont progressivement imposées à nous sur le plan spirituel suite à notre plongée dans le monde numérique.

Présentation des sept annexes

Sept annexes complètent ces sept étapes et viennent apporter un coup de projecteur sur un aspect précis ou des informations ciblées qu'il nous a semblé important de porter à la connaissance de nos lecteurs. Il ne s'agit pas de traités exhaustifs mais simplement de résumé ou de synthèse en lien avec les écrans qui doivent ouvrir à la réflexion et pousser à des investigations plus profondes.

Annexe 1. Intelligence artificielle : le numérique augmenté

L'IA suscite de nombreux débats aujourd'hui. Le public est, soit époustouflé, soit angoissé par les immenses possibilités offertes par l'IA ! Souvent d'ailleurs on en parle comme d'un tout alors que l'on a affaire à de multiples applications utilisant des algorithmes d'intelligence artificielle. Le « minimum » qu'il faut savoir pour mieux comprendre les enjeux de l'IA.

Annexe 2. Comprendre les mécanismes d'addiction

D'un point de vue scientifique et médical, les addictions sont des pathologies cérébrales définies par une dépendance à une substance ou une activité, avec des conséquences délétères. L'addiction aux écrans (téléphones, tablettes, ordinateurs, télévisions ou jeux vidéo) repose sur des mécanismes similaires aux autres addictions, bien que sans substance chimique exogène. Elle implique des processus neurobiologiques, psychologiques et sociaux. Seul le jeu pathologique (jeux de hasard et d'argent) est cliniquement reconnu comme

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

une dépendance comportementale dans les classifications diagnostiques internationales (DSM-5).

Annexe 3. Retours d'expériences (Canada, Antilles)

Quelques retours d'expériences, menées par des membres du groupe de travail dans leur région, plus particulièrement auprès des jeunes et des parents. Les contextes culturels sont très différents et exigent une grande adaptabilité pour rejoindre les gens et leurs préoccupations par rapport aux écrans. Cette annexe sera complétée dans l'avenir, en particulier sur le site « Les écrans, p@rlons-en ! » (https://www.les-ecrans-parlons-en.fr), car il est très utile de pouvoir bénéficier de l'expérience de personnes qui ont lancé des initiatives locales et qui ont pu évaluer l'accueil du public.

Annexe 4. Ressources et livres

Une partie des ouvrages qui ont nourri notre réflexion, que ce soit sur le plan spirituel ou technique. Des auteurs que nous vous invitons à découvrir et dont la pertinence nous a inspirés. Une rubrique que nous développerons aussi sur notre site « Les écrans, p@rlons-en ! ». De plus en plus de spécialistes, en effet, toutes disciplines confondues, se penchent sur la place que les écrans prennent dans notre vie et sur le fait qu'il importe de rester vigilants.

Annexe 5. Quelques réflexions contemporaines sur la pensée de Jacques Ellul

Le 19 mai 1994, Jacques Ellul nous a quittés tout en léguant l'œuvre de sa vie. Or, il aura fallu plusieurs années avant que le grand public saisisse le génie et la lucidité d'esprit qui l'habitaient. Aujourd'hui considéré comme un précurseur des mouvements écologiques de la pensée sociocritique, Jacques Ellul, bien avant son temps, nous a mis en garde contre plusieurs phénomènes dans lesquels nous nous retrouvons actuellement enchevêtrés. Que ce soit son œuvre sociologique ou théologique, lorsqu'on lit Jacques

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Ellul, nous sommes frappés par sa vivacité d'esprit et sa pensée qui résonnent plus que jamais dans notre monde contemporain.

Annexe 6. À l'écoute de nos émotions pour bien communiquer

On parle beaucoup de communication aujourd'hui et la caisse de résonance illimitée que constituent Internet et les réseaux sociaux ne nous facilitent pas la tâche pour véritablement comprendre les enjeux d'une bonne communication et les conditions qui feront de nous de *vrais communicants*. Ce sujet pourrait être traité de mille manières, mais dans le cadre de cet article, qui sera limité et non exhaustif, nous ferons premièrement trois constats et proposerons quelques pistes de réflexion pour aller plus loin.

Annexe 7. Internet, mobile et réseaux sociaux en 2025

Le 5 février 2025, We Are Social a dévoilé l'édition annuelle du *Digital Report*[3], réalisée en partenariat avec Meltwater. Ce « guide ultime sur l'évolution du monde numérique », aussi riche qu'attendu, rassemble des données collectées tout au long de l'année auprès de nombreuses sources partenaires telles que GWI, Similarweb, Statista ou data.ai. Son objectif : décrypter toutes « les tendances mondiales en matière de médias sociaux, d'Internet, de mobile, de gaming, d'e-commerce », rappelle l'agence. Voici les principaux chiffres à retenir de cette édition 2025.

3. https://wearesocial.com/fr/blog/2025/02/digital-2025.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Table des matières

Remerciements 3

Préambule 5

Synthèse 9

Présentation des sept étapes de la feuille de route 11

Première étape. La prise de conscience 11

Deuxième étape. La surconsommation des écrans par tranche d'âge 12

Troisième étape. Effets et conséquences 12

Quatrième étape. Établir des règles simples, ça marche ! 12

Cinquième étape. Les bénéfices du numérique : ne pas jeter le bébé avec l'eau du bain ! 13

Sixième étape. Le rôle des Églises ou la force du collectif 13

Septième étape. Au cœur de la foi chrétienne, la grâce d'agir ! 14

Présentation des sept annexes 14

Annexe 1. Intelligence artificielle : le numérique augmenté 14

Annexe 2. Comprendre les mécanismes d'addiction 14

Annexe 3. Retours d'expériences (Canada, Antilles) 15

Annexe 4. Ressources et livres 15

Annexe 5. Quelques réflexions contemporaines sur la pensée de Jacques Ellul 15

Annexe 6. À l'écoute de nos émotions pour bien communiquer 16

Annexe 7. Internet, mobile et réseaux sociaux en 2025 16

Première étape. La prise de conscience 17

Pour commencer, pourquoi aimons-nous tant l'outil Internet ? ... 19

Première recommandation
Comprendre les mécanismes de captation de l'attention. 21

Deuxième recommandation. Comprendre les rouages et les mécanismes de la manipulation de masse 24

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Troisième recommandation. Comprendre ce qu'est un algorithme et la manière dont ils sont utilisés pour satisfaire nos préférences 25
Quatrième recommandation. Ne pas se tromper de cible ! 29
Cinquième recommandation. Prendre connaissance du DSA (*Digital Services Act*) 30
Quels sont les objectifs du règlement DSA ? 31
Quels sont les acteurs visés par le DSA ? 31
Que change le DSA ? 33
Risques pour les processus électoraux 35
Sixième recommandation. « Nous ne sommes pas seuls ! » 36
Deuxième étape. La consommation récréative du numérique 41
La pyramide de Maslow revisitée 41
Un besoin vital 43
Que se passe-t-il derrière nos écrans ? 43
Le numérique augmenté 45
Arme de distraction massive 46
Des études qui vont dans le même sens 47
De 0 à 2 ans 47
De 2 ans à 8 ans 48
De 8 ans à 12 ans 49
De 13 ans à 18 ans 50
Et au-delà de 18 ans 52
Quel est le problème de la surconsommation des écrans ? 53
Recommandations 54
Première recommandation. Cinq questionnaires pour établir le bilan de son usage numérique 55
Deuxième recommandation. Une question d'éducation et de transmission 69
Troisième recommandation. Une question de discernement 75
Troisième étape. Effets et conséquences 83
Note préliminaire 84

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Documentaires à voir 85
Mieux protéger nos enfants face aux écrans 86
Risques résiduels = danger assuré 88
Terrain de chasse 90
Flagrant délit de mauvaise foi 92
David contre Goliath 95
Les autres dangers 97
Que faut-il entendre par manipulation de masse ? 98
Fabrique du mensonge 99
Vigilance 101
Les effets néfastes de la surconsommation des écrans sur la santé 102
Conséquences du manque de sommeil par domaine 103
Impact sur le plan psychologique et social 106
L'intelligence, la grande victime de la surconsommation des écrans 106
Impact du numérique sur l'environnement 108
Impact environnemental du numérique 109
Conclusion 110
Quatrième étape. Établir des règles simples, ça marche ! 111
Règle 1 : exemplarité des adultes et des parents 113
Règle 2 : pas d'écran avant 3 ans 116
Règle 3 : après 3 ans 118
Règle 4 : contrôle parental 119
Règle 5 : la règle des quatre pas 121
Règle 6 : expliquer 123
Pour ceux qui veulent aller plus loin 123
La prière d'alliance 124
Me voici ! 125
Merci ! 126
Un pardon à recevoir, un pardon à donner 126

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

S'il te plaît ! 127
En conclusion 127
Noter 128
Cinquième étape. Ne pas jeter le bébé avec l'eau du bain ! 129
Vie pratique 132
Messagerie et réseaux sociaux 133
Travail collaboratif 135
Se former 136
S'informer 137
Les utilitaires 138
Autres applications accessibles par son smartphone 138
Que faut-il conclure de tout cela ? 140
Sixième étape. Le rôle des Églises ou la force du collectif 143
Mettre en place des ateliers de parole avec les parents 144
Renouveler notre pédagogie biblique dans l'enseignement 145
Mettre en place des alternatives concrètes, visibles et accessibles 146
Susciter un ministère à l'éducation numérique dans l'Église 151
Au-delà de l'Église locale 152
Vous avez dit projet ? 154
Septième étape. Au cœur de la foi chrétienne : la grâce d'agir ! 159
Une histoire de portes 160
Éloge du silence 162
Prière et recueillement 163
D'autres portes à ouvrir 164
Une question de maturité 169
Quelques textes bibliques 170
La maturité alignée selon Peter Scazzero 175
Les étapes de la croissance émotionnelle 178
Prière et recueillement 180

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Si quelqu'un m'aime… 181
Prière et recueillement 184

ANNEXES 187

Annexe 1. Intelligence artificielle : le numérique augmenté 189
Préalable 189
La problématique des données 191
La problématique des droits d'auteur 192
Analyse 193
Fonctions adressées par « l'intelligence artificielle » 193
Les technologies de l'IA 194
Règlement européen sur l'IA ou AI Act (juin 2023, amélioré en 2024) 196
Les sept exigences clés de l'European AI HLEG 196
Juin 2023 : l'interdiction des systèmes biométriques est clarifiée 196
Intelligence artificielle générative 197
Principe de fonctionnement 198
Utilisations de l'IA générative 198
Atouts et dangers de l'IA générative 199
Trois exemples d'IA génératives au quotidien 200
Perspectives éthiques et bibliques 204
Références 205

Annexe 2. Comprendre les mécanismes d'addictions 207
Généralités sur les addictions avant de parler de l'addiction aux écrans 207
Classifications internationales 207
1. Le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5) créé par l'American Psychiatric Association 208
2. La classification statistique internationale des maladies et des problèmes de santé (CIM-10) créée par l'Organisation mondiale de la santé 209
Définitions 210

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Mécanisme de l'addiction aux écrans 211
Activation du système de récompense du cerveau 211
Modification des circuits cérébraux 211
Facteurs psychologiques 212
Craving (envie compulsive) 212
Dépendance psychologique 212
Impact social et environnemental 212
Effets sur la mémoire et l'attention 213
Conséquences et boucle addictive 213
Prévention et prise en charge 213
Les sites Internet recommandés 214

Annexe 3. Retours d'expériences 215
Retour d'expérience du Canada 215
Retour d'expérience en Martinique 224

Annexe 4. Ressources et livres 229

Annexe 5. Quelques réflexions contemporaines sur la pensée de Jacques Ellul 247
Préambule : la technique ou l'enjeu du siècle 248
Perspective « ellulienne » sur le monde contemporain 249
Le numérique, la Babylone incarnée 251
Société d'images, société technicienne 252
La Science et le Fait, la royauté contemporaine 253
Les habitudes de vie et leur impact écosystémique 254
Conclusion : vers un christianisme incarné dans l'ère numérique 255

Annexe 6. À l'écoute de nos émotions pour bien communiquer 259

Annexe 7. Internet, mobile et réseaux sociaux en 2025 269
Internet en 2025 : 10 chiffres à retenir 269
Une croissance modérée du nombre d'internautes 270
Ce que recherchent les internautes en 2025 271

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Les 10 sites les plus visités au monde 271
Le mobile en 2025 : plus de 5,7 milliards d'utilisateurs de smartphones 272
Les 10 applications les plus téléchargées 273
Les réseaux sociaux en 2025 : 10 chiffres à retenir 273
Les 16 réseaux sociaux les plus utilisés en 2025 274
Tableaux récapitulatifs 275
Adoption et usages des services et plateformes numériques en février 2025 275
Utilisation d'Internet en 2025 : 276
Ce que recherchent les internautes en 2025 (> 16 ans) 276
Les réseaux sociaux en 2025 : les chiffres à retenir 277
Les sites les plus visités au monde en 2025 : nombre de visites par mois en milliards 277
Réseaux sociaux les plus utilisés en 2025 (utilisateurs actifs par mois en millions) 278
Adoption d'Internet : pourcentage de la population utilisant Internet en 2025 278
Les réseaux sociaux en 2025 : 10 chiffres à retenir 279

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com