

# Le petit dossier sur le numérique n°1 pour décrocher pendant les vacances

Juin 2022



## Tout d'abord, pourquoi décrocher des écrans ?

Nos écrans, notamment de téléphone, entraînent un focus de notre attention parfois incontrôlable chez la plupart d'entre nous. **C'est normal et tout à fait pensé pour !**

Le téléphone, l'ordinateur ou encore la télévision fonctionnent en sollicitant le plus possible notre attention et en nous engageant dans une interaction constante avec ces écrans (cliquer, regarder une vidéo, mettre un j'aime/cœur/autre, swiper, acheter, répondre à un message, partager...) : cela s'appelle **l'économie de l'attention**. Les entreprises qui développent ces services ont intérêt à ce que nous nous engagions dans notre relation avec les écrans car c'est leur source de revenus. Elles vont ainsi déployer toute une panoplie de stimuli (notifications, vibrations, led de différentes couleurs, écran qui s'allume lorsque le téléphone bouge, contenus qui s'enchaînent automatiquement...).

**Les problèmes que cela entraîne sont multiples.** Une sociologue et psychanalyste étasunienne, Sherry Turkle, s'est depuis longtemps penché sur la question des écrans et a pu prouver que le rapport au monde des plus jeunes s'en trouvait changé notamment **l'empathie** car, les interactions sociales passant moins par la présence physique que les écrans, notre sensibilité aux émotions des autres s'en trouve impacté. De plus, l'écran des téléphones suscitant sans cesse notre attention, des **troubles du sommeil** sont souvent liés au visionnage des écrans, notamment juste avant d'aller se coucher (la fameuse lumière bleue). En 2008, le psychiatre Serge Tisseron a créé [le repère 3-6-9-12](#) pour l'utilisation des écrans par les plus jeunes.

Lorsqu'on s'intéresse à l'envers du décor, il y a la problématique de la protection des **données personnelles**. Rappelons qu'il n'est pas question de se cacher mais plutôt de qu'est-ce qu'on a envie de montrer, il est plutôt question du respect de **son intimité et de sa vie privée**. De plus, les entreprises commerciales exploitent ces données personnelles afin de créer des sollicitations toujours plus personnalisées (cela rejoint l'économie de l'attention évoqué au début).

Enfin, un problème qui pourrait sembler anecdotique est toute la **pollution liée au numérique**. Cette pollution s'observe majoritairement sur deux aspects : le réseau internet et la fabrication, l'utilisation et la destruction du matériel informatique.

Rendez-vous sur le site de la FCS93, rubrique [« Les petits dossiers du numérique »](#), afin de découvrir des ressources sur toutes ces questions.

