



Étude

FAPEO 01/2025

**Votre attention,
un champ de bataille
économique ?**

Nicolas Duvivier

FAPEO

Fédération des Parents et des Associations
de Parents de l'Enseignement Officiel

 Culture

 FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

FAPEO ASBL - Rue de Bourgogne, 48, 1190 Bruxelles
Tel. : 02/527.25.75 E-mail : secretariat@fapeo.be

L'étude en un coup d'œil :

Mots-clés :

attention ; écrans ; vie relationnelle et affective ; confusion ; addictions ; ingénierie sociale ; santé mentale ; liens ; nudge (incitation) ; interruption de motif ; économie ; psychologie ; diversion

En faisant le bilan de nos précédentes publications, nous avons remarqué un motif récurrent, celui d'une société en proie à un certain chaos, comme si nous nagions en pleine confusion, baignés constamment dans un trop plein de sollicitations. Ceci explique pourquoi nous avons décidé de nous pencher plus avant sur le thème de l'attention et plus particulièrement sur celui de sa diversion, c'est-à-dire des moyens mis en œuvre pour la détourner de ce qui est essentiel. En effet, ce sujet traverse le champ personnel, relationnel, familial et scolaire mais, une fois qu'on l'aborde, les éléments d'explication à son sujet sont souvent lapidaires. Face aux remarques à propos de nos enfants du type : « *Il n'écoute pas en classe* » ou « *elle passe trop de temps sur TikTok* »... on se pose ici la question : ok, mais pourquoi ?

En partant du concept « d'économie de l'attention », nous avons essayé de prendre du recul par rapport aux réseaux sociaux et écrans en tous genres qui sont bien souvent définis comme les seuls coupables de cette situation. Que l'on soit clair sur cette question : nous ne nions pas l'impact de ces outils technologiques, nous le prenons même très au sérieux. Néanmoins, en déplaçant un peu le point de vue et en questionnant cette idée « d'économie de l'attention », nous avons déterminé que ces usages « sociaux » font partie d'un ensemble plus large qui n'est pas sans rapport avec la vie intellectuelle, relationnelle et affective des enfants, des jeunes et même des adultes. Le support matériel et technique – l'écran, le smartphone, les algorithmes – n'étant en quelques sortes que le canal. Evidemment, le fait de pouvoir potentiellement se balader partout avec son « ordinateur de poche hyperconnecté » amplifie le phénomène mais il n'explique pas tout.

Pour comprendre de quoi il retourne, nous nous sommes penchés plus particulièrement dans cette étude sur deux outils méthodologiques et médiatiques spécifiquement conçus pour accaparer ladite attention. Il s'agit du *nudge* (l'incitation ou « coup de pouce » en français) et de l'*interruption de motif*.

L'ingénierie sociale, la branche des sciences sociales qui étudie les efforts visant à influencer des attitudes et des comportements sociaux à grande échelle afin de produire les effets souhaités sur une population cible, viendra à notre secours pour encadrer notre étude. Tout comme le marketing, la publicité ou les techniques de propagande, les outils de l'ingénierie sociale s'adressent le plus souvent directement ou indirectement à l'inconscient des personnes en vue d'un objectif précis. Ce qui explique pourquoi il y a un lien fort entre ce champ d'étude et la psychologie comportementale mais également la psychanalyse.

Plus précisément, le *nudge* est une technique qui pousse à un certain type de comportement sans « contraindre ». On peut le considérer comme une forme de « coup de pouce » pour favoriser un geste attendu. Prenons un exemple parlant : en dessinant une marelle en face d'une poubelle publique, on indique ludiquement le chemin qui mène à jeter ses ordures au bon endroit (sans menacer de verbaliser). Ainsi, plutôt que de rappeler que l'abandon de détritrus sur la voie publique est passible d'une amende, on inverse la logique en faisant appel à un jeu symbolique qui joue sur notre nostalgie de l'enfance pour obtenir le comportement désiré.

L'*interruption de motif* est une autre méthode de manipulation mentale qui est beaucoup utilisée sur les réseaux sociaux (en particulier dans les vidéos courtes) et qui consiste à attirer ou détourner l'attention d'un public avec un élément inattendu qui exige d'être « résolu ». La vidéo d'un homme moustachu qui commencerait son propos par « *je déteste les moustaches* » en est une bonne illustration. La dissonance cognitive produite par la différence entre le propos (« *je déteste les moustaches* ») et ce qui est perçu (cet homme a une moustache) incitant le spectateur à regarder comment cette contradiction va être résolue.

Pourtant, nous verrons que dans la guerre pour accaparer du « temps de cerveau disponible », l'idée qu'il existe un « marché de l'attention » soumis à la compétition et aux indicateurs de performance met la robustesse de la société à rude épreuve. Nous prendrons donc le temps d'expliquer comment et pourquoi. Nous émettrons même l'hypothèse qu'en Occident (sans présumer des autres façons d'être au monde), là où le langage politique se militarise, et à la suite d'un ensemble de facteurs, nous sommes passés d'une société du divertissement à celle la diversion et nous étudierons ce que cela implique.

En effet, dans un tel contexte, la production socioculturelle, rempart d'une contestation et d'une critique interne saine de la société, est aujourd'hui remplacée par une cascade de stimuli conçus (ou tout du moins pilotés) par des addictologues dans le cadre d'une guerre médiatique qui laisse du champ libre aux idées les plus farfelues, pourvu que cela génère le buzz, l'adrénaline, que l'attention et la dopamine soient relancées sans cesse jusqu'au tournis, à l'épuisement, ou à l'acte compulsif (d'achat, par exemple).

Mais s'il y avait moyen de renverser la donne ? De tirer profit du « soi-disant » chaos pour reprendre contact avec ce qui nous fait du bien ? Et si l'attention était un ressource à la fois individuelle mais également collective ? Un bien commun plutôt qu'un libre marché, tout simplement non soumis aux lois du commerce ? Quelles seraient les conséquences d'un tel renversement de proposition ? Voici les enjeux que nous allons décortiquer avec minutie dans cette étude.

**Si vous désirez organiser un débat sur cette question, n'hésitez pas à contacter :
secretariat@fapec.be**

Table des matières

Pourquoi semble-t-il si difficile d’y voir clair ?	4
Les yakafokons ne sont pas une solution	5
Etre aux aguets	6
Du temps de cerveau disponible	7
L’exemple du numérique	7
Quand trop c’est trop.....	9
Le hacking de nos facultés cognitives.....	10
L’art du « coup de pouce »	10
Attirer (ou détourner) l’attention à tout prix	11
Un cocktail explosif : aussi en classe ?	13
Un avenir incertain	14
Un sentiment de déclin civilisationnel.....	14
Changer de paradigme.....	16
La résistance au changement	18
Du divertissement à la diversion ?	19
Une mise au point nécessaire	20
Prendre de la hauteur	22
La stratégie du choc continuée.....	22
Bienvenue en hypocratie	23
Quand le réel dépasse la fiction	24
Réguler le marché de l’attention.....	25
Recadrer le débat.....	25
L’approche par l’addictologie	26
L’approche structurelle.....	27
L’approche relationnelle.....	28
Robustes et solidaires.....	29

Pour des raisons d’ergonomie de lecture, cette production n’est pas rédigée en écriture inclusive et suit la forme du genre neutre, mais elle s’adresse néanmoins indistinctement aux femmes, hommes, personnes non binaires, gender fluid ou de quelque identité de genre que ce soit.

Pourquoi semble-t-il si difficile d'y voir clair ?

Comme vous avez pu le constater à la lecture de certaines de nos analyses ou études de ces dernières années, mais aussi dans les articles écrits par d'autres associations d'éducation permanente, notre époque semble nager en pleine confusion des esprits. On manquerait d'un côté de repères, et de l'autre nous semblons nous accrocher à toutes sortes de fausses croyances, parfois contradictoires entre elles, ne fut-ce que parce que nous avons le besoin, très humain, de nous situer. Au niveau des opinions, de la façon de voir le monde, vous trouverez sur Internet à peu près tout et son contraire, mais encore des arguments plus ou moins pertinents pour les défendre...

Prenons quelques exemples rien qu'en 2024 pour préciser notre propos. Dans l'analyse intitulée *Parents (dé)connectés, parents (dé)contractés ?* de Céline Cuypers, nous mettions – entre autres – en lumière la difficulté à trouver un équilibre entre réactivité face aux attentes du collectif et respect du temps personnel. Deux mois plus tôt, c'est France De Staercke qui revenait sur le trouble engendré par le débat sur l'EVRAS qui avait eu lieu dans notre pays en septembre 2023 dans son analyse *Parents et EVRAS : l'histoire d'un malentendu ?*.

Mais quel est le dénominateur commun à ces analyses, et à bien d'autres du même acabit ? Pour y voir plus clair, il est sans doute bon de s'intéresser en premier lieu au concept de *surinformation*. En bref, on pourrait juste expliquer qu'à notre époque « *trop d'info tue l'info* ». Si cette affirmation nous semble exacte, elle est néanmoins trop laconique pour décrire correctement la notion dans toutes ses nuances. Le fait est que pour comprendre ce qui se trame, il nous faut revenir presque 75 ans en arrière. C'est le journaliste américain David Shenk qui écrit en 1997 dans son livre *Survivre au smog de données* que : « *Au milieu du XX^e siècle, on a commencé à produire de l'information plus rapidement qu'on ne peut la digérer.*¹ ».

De la même façon, le sociologue et philosophe français Edgar Morin s'inquiétait déjà en 1981 de cette surinformation qui génère « *un déferlement ininterrompu d'événements sur lesquels on ne peut méditer parce qu'ils sont aussitôt chassés par d'autres événements*² ». Mais où est le problème ? Cette abondance de données disponibles n'est-elle pas une aubaine ? Pas exactement, non. La simple énumération des effets néfastes de ce qui est également appelé *l'infobésité* sur l'encyclopédie en ligne Wikipédia est plus que parlante. Voyez plutôt la liste : « *stress, anxiété informationnelle, surmenage, burn-out, syndrome de débordement cognitif, syndrome de saturation cognitive, cyberdépendance, désengagement, déficit d'attention, modification de la mémoire à long terme, altération du jugement, indécision, détérioration du savoir analytique.*³ ».

¹ Shenk D., *Survivre au smog de données*, Harper Collins, 1997

² Morin E., *Pour sortir du XX^e siècle*, Nathan, 1981

³ WIKIPEDIA, *Surcharge informationnelle*, entrée du site de l'encyclopédie en ligne WIKIPEDIA, consultée le 1^{er} avril 2025, https://fr.wikipedia.org/wiki/Surcharge_informationnelle

On peut même pousser la réflexion encore plus loin et considérer que ce déversement d'informations en continu participe plus généralement au phénomène de surcharge sensorielle. Celle-ci survenant lorsque nous sommes soumis à une surstimulation de nos sens. L'immense variété des symptômes qui en découlent est – de nouveau – plus que parlante, en voici un échantillon : « *irritabilité, surexcitation, changement constant d'activités sans les terminer, problèmes avec les interactions sociales, tension musculaire, bougeotte et agitation, colères explosives, insomnie et fatigue ou encore difficulté de concentration.*⁴ ». Bien sûr, la surinformation n'est que l'une des composante possible de la surcharge des sens, mais elle ne peut pas non plus être écartée d'une revers de la main.

Nombre de parents pourraient d'ailleurs retrouver dans ces deux énumérations des éléments similaires aux remarques énoncées par les professeurs de leurs enfants. Pour la plupart des lecteurs, il suffira de relire celles-ci pour trouver au moins un exemple qui leur parle. Essayez... pour voir.

Les yakafokons ne sont pas une solution

Face à ce constat, il serait évidemment tentant de trouver un bouc émissaire comme les plateformes *TikTok* ou *Instagram* et ensuite d'énoncer les yakafokons d'usage. Bien entendu, cela ne veut pas dire que le diagnostic effectué par le ministre francophone de la santé, des droits des femmes et de l'égalité des chances Yves Coppieters est déliant lorsqu'il énonçait que « *l'addiction des jeunes aux écrans est devenue un enjeu de santé publique*⁵ ». Son bagage de médecin et épidémiologiste a – de fait – plutôt tendance à accorder du poids à ses propos. Son expertise n'est pas remise en question.

On émettra cependant un certain nombre d'objections dont la première est de faire porter cette charge sur les plus jeunes, notre fascination pour le tout petit écran étant loin de s'arrêter à l'âge de 15 ou 16 ans. Pourquoi préciser cela ? Dans un article datant du 13 avril 2024 dans le journal *La Libre*, le journaliste Antoine Clevers relatait qu'Armelle Gysen et Yves Coppieters, alors candidats pour *Les Engagés* aux élections du 9 juin 2024 pour les régions et communautés, proposaient un plan en dix mesures pour limiter l'utilisation des smartphones chez les enfants et adolescents qui comprenait l'interdiction du smartphone à l'école jusqu'en 3e secondaire⁶.

Si l'intention d'origine est louable et manifestement motivée par la recherche du bien commun, cette proposition nous semble problématique. Précisons d'emblée que si nous écrivons cela ce n'est pas parce que nous nourrissons une fascination malade pour la technologie⁷ mais parce qu'il nous paraît relativement aisé de contredire ce raisonnement.

⁴ WIKIPEDIA, *Surcharge sensorielle*, entrée du site de l'encyclopédie en ligne WIKIPEDIA, consultée le 2 avril 2025, https://fr.wikipedia.org/wiki/Surcharge_sensorielle

⁵ Coppieters Y., *L'addiction des jeunes aux écrans est devenue un enjeu de santé publique : La situation est grave !*, site Internet du parti politique Les Engagés, publié le 15 avril 2024, consulté le 02 avril 2025 <https://www.lesengages.be/actualite/laddiction-des-jeunes-aux-ecrans-est-devenue-un-enjeu-de-sante-publique-la-situation-est-grave/>

⁶ Clevers A., *L'addiction des jeunes aux écrans est devenue un "enjeu de santé publique. La situation est grave"*, article publié sur le site Internet du journal *La Libre*, publié le 13 avril 2024, consulté le 3 avril 2025, <https://www.lalibre.be/belgique/elections-belges/2024/04/13/laddiction-des-jeunes-aux-ecrans-est-devenue-un-enjeu-de-sante-publique-la-situation-est-grave-ZTSPJZ75DZFDPA3KDHLF6GNS7M/>

⁷ Au contraire, nous avons démontré comment il y a un lien entre autoritarisme et degré élevé de subsidiarité (induit par la haute technologie) dans notre étude précédente.

Voir : Duvivier N., *L'émancipation collective en 2024 : de quoi s'agit-il ?*, étude publiée sur le site Internet de la FAPEO, publiée le 15 juillet 2024, pp. 9 à 13.

<https://www.fapeo.be/emancipation-collective-des-parents-2024/>

Effectivement, en suivant un tel cheminement logique, faudra-t-il également poursuivre pour maltraitance les parents qui laissent leurs enfants de moins de 3 ans regarder des écrans ? Et interdirait-on le sucre dans les établissements scolaires sous prétexte qu'il cause le diabète ? Ou alors, poussons la logique jusqu'à l'absurde : limitons carrément le temps d'écran personnel des enfants et adultes (temps de travail compris) à 3 heures par jour... juste pour voir. Et imaginons un instant que ce soit techniquement possible d'obtenir une telle régulation. Il y aurait-il des exceptions ? Et comment ? Et pour qui ? Et pourquoi ? Faudrait-il en arriver à organiser une police des écrans pour sanctionner les contrevenants ?

Voilà pourquoi il nous semble pertinent d'aborder ce sujet en changeant de perspective un peu à la façon dont un montagnard cherche à gravir un sommet en explorant un autre versant, plus facile d'accès. Aussi, plutôt que de nous fixer sur les écrans (même si nous en reparlerons régulièrement), essayons de prendre comme fil rouge de cette étude la notion d'*attention* et voyons où cela nous mène.

Etre aux aguets

Attention : vigilance, concentration, alerte. Le mot désigne grosso modo la capacité à percevoir ce qu'il y a de significatif dans son entourage mais, trop sollicitée, cette faculté peut aussi être une source de stress. En effet, un certain sentiment d'insécurité peut toucher autant ceux qui ont un déficit d'attention (comme pour prendre la voiture et avancer dans la circulation) que ceux qui n'arrivent pas à reposer leurs sens, toujours aux aguets jusqu'à l'épuisement. Cette définition est sans doute un peu caricaturale et les faits sont plus nuancés dans le monde réel mais cette courte exploration du terme « attention » permet d'en saisir les premiers contours.

Pour affiner cette esquisse, prenons le temps de parler quelques instants de la nature humaine en revenant aux origines de l'humanité. Lorsque nos lointains ancêtres sont « descendus de l'arbre », ils n'étaient pas spécialement outillés pour survivre dans les savanes et les plaines. C'est en tout cas ainsi que les préhistoriens, paléobiologistes et anthropologues se figurent l'histoire des premiers êtres humains. Et c'est aussi pour cette raison que « l'homme » se serait petit à petit redressé, via la bascule du bassin, afin de pouvoir voir à plus longue distance par-dessus les hautes herbes les prédateurs contre lesquels ils avaient alors très peu de moyens de défense. Mais quel est le rapport ? Celui qui définit l'être humain comme une proie dont la survie dépend de son état d'alerte.

Toutefois, on ne peut rester tout le temps aux aguets car on ne saurait rester vigilant et concentré 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Cela générerait un état de stress continu qui épuiserait nos ressources mentales et même physiques à peu près de la même façon qu'un burn-out. Par conséquent, ce qui se joue en tout premier lieu dans cette configuration « naturelle » (un territoire sauvage connu de ses habitants et globalement très peu soumis aux changements ou à l'agitation) est la capacité à distinguer ce qui est dangereux de l'ordinaire. Dans cet environnement, l'information et l'affût pour la nouveauté sont essentiels à la survie. Et c'est sans doute aussi pourquoi nous en sommes si friands. C'est une « ressource » qui – dans l'absolu – peut faire la différence entre la vie et la mort.

Pour conclure cette première approche, nous retiendrons donc que l'attention et plus particulièrement la recherche d'informations sont ancrées dans notre psychologie la plus profonde. Autrement dit, nous aurons au cours des prochaines pages l'occasion de plonger au cœur de l'inconscient individuel et collectif. Mais avant de faire cela, essayons déjà de comprendre la situation actuelle.

Du temps de cerveau disponible

Pour entamer cette nouvelle partie de notre exploration, revenons à l'époque contemporaine et plus exactement un plus d'un demi-siècle en arrière quand Herbert Simon, prix Nobel d'économie, a formulé en 1971 le concept d'économie de l'attention⁸. En quelques mots, il se résume ainsi : « *dans un contexte où l'offre économique est abondante, elle part du postulat que l'attention du consommateur doit être considérée comme une ressource rare.*⁹ ». Pour cet auteur et ceux qui lui succéderont, la guerre économique, sociale et culturelle se déroule directement dans nos têtes, entre autres au travers de la télévision (et plus tard, par extension, des réseaux sociaux). Nos identités, nos passions et nos fréquentations interagiraient avec ce « marché de l'attention » pour non seulement forger nos opinions mais également induire nos comportements (d'achat, par exemple).

L'exemple du numérique

Prenons un fait de société marquant en ce qui concerne plus particulièrement l'usage du numérique en 2025 : saviez-vous que le Belge francophone moyen (de 18 à 64 ans) regarderait en moyenne chaque jour cinq heures et 37 minutes de vidéos de tous types¹⁰ ? Ce qui représente environ la même durée qu'un travail équivalent temps plein (38 heures de travail par semaine pour le temps de travail contre presque 40 heures de vidéo). Nous devons donc admettre que nous sommes collectivement happés par les reflets hypnotiques d'une technologie qui crée l'illusion du lien alors qu'au contraire elle le fragilise.

En conséquent, et loin de chercher à désigner un ou des coupables, acceptons peut-être simplement que nous sommes une grande majorité à trop souvent céder aux charmes du petit et grand écran. La fée électricité, rythmant nos vies, occupe beaucoup de notre temps de cerveau disponible ; elle détourne notre attention et entrave notre capacité à tisser des liens émotionnels¹¹.

Cette hyper-connexion entraînerait même comme conséquence un manque de « capitalisation sociale » au sens où l'entend le sociologue américain Robert Putman¹². On peut définir succinctement cette notion comme la capacité à faire société avec les autres. Aussi, les organisations civiques¹³ – lieux de socialisation mais aussi de construction et de consolidation du savoir et de l'action collective – seraient désertées par les nouvelles générations, trop occupées à surfer sur Internet durant leur temps libre (même si ce n'est évidemment pas le seul facteur dont il faut tenir compte). En bref, nous aurions aujourd'hui paradoxalement tendance à ne plus fréquenter de lieux d'échanges d'idées avec d'autres personnes qui permettent une relation horizontale¹⁴, de pair à pair.

⁸ La Toupie, *Economie de l'attention*, site Internet de La Toupie, publié le 19 septembre 2019, consulté le 10 février 2025, https://www.toupie.org/Dictionnaire/Economie_attention.htm#:~:text=L'%C3%A9conomie%20de%20l'attention%20est%20une%20branche%20des%20sciences,consid%C3%A9r%C3%A9e%20comme%20une%20ressource%20rare

⁹ *Ibid.*

¹⁰ BELGA et PARIS MATCH, *Les Belges francophones accros à leurs écrans ? Le temps que nous passons chaque jour devant des vidéos est alarmant : Nous ingurgitons 20 minutes de publicités vidéo par jour sur un temps de visionnage inquiétant*, site Internet du journal Paris Match Belgique, publié le 19 septembre 2023, consulté le 11 février 2025, <https://www.parismatch.be/actualites/sante/2023/09/19/les-belges-francophones-accros-a-leurs-ecrans-le-temps-que-nous-passons-chaque-jour-devant-des-videos-est-alarmant-GCMCZQV4KRHT7FZTKD2RISE3RY/>

¹¹ Osika E. et Dieu-Osika S., *Quand le parent utilise son téléphone il n'est plus disponible pour son enfant*, site Internet du journal Le Figaro, rubrique Vox Société, publié le 2 mars 2021 et mis à jour à la même date, consulté le 11 février 2025, <https://www.lefigaro.fr/vox/societe/quand-le-parent-utilise-son-telephone-il-n-est-plus-disponible-pour-son-enfant-20210302>

¹² Putman R. D., *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, Simon & Schuster, 2000.

¹³ Partis, syndicats, associations diverses dont celles de parents d'élèves.

¹⁴ On aurait presque envie d'écrire « horizontalisante » au lieu de « horizontale », pour être plus précis.

Il ne faut donc pas s'étonner si la docteure en médecine, neurologue et neurophysiologiste Servane Mouton appelle « *de ses vœux la prise de conscience de ce désastre sanitaire qui s'annonce et déjà se constate. Il n'est pas trop tard, mais il est plus que temps. Comment sortir de l'hypnose ? Le fait est pourtant sous nos yeux. Il est en premier lieu sanitaire : l'effet délétère des écrans sur notre santé physique et psychique, et en particulier sur celle des enfants et adolescents, ces êtres de chair et d'esprit en formation ; mais aussi sur le développement neurologique et socio-émotionnel, nos relations inter-individuelles, notre lien à la vérité et la libre formation de nos opinions.*¹⁵ ».

Toutefois, à notre connaissance aucune étude universitaire d'envergure ne vient étayer que cette hyper-connexion entraînerait un déficit spécifique de socialisation chez les enfants et les adolescents dans le cadre scolaire¹⁶. Ainsi, si la remarquable série télévisée *Adolescence* de la BBC a fait parler d'elle pour de nombreuses raisons¹⁷ dont celles d'une « socialisation » plus que problématique via les réseaux sociaux, certaines voix se sont élevées contre cette représentation des jeunes qui tiendrait surtout des fantasmes et inquiétudes de parents anxieux (ce que nous comprenons bien, par ailleurs, il n'y a aucun jugement adossé à ce constat). L'école resterait donc bien le lieu privilégié de la construction de relations de pair à pair entre gens du même âge, et serait même d'autant plus privilégiée que certains adultes auraient finalement, souvent à regret, peu de temps à accorder à leurs enfants, étant donné l'organisation de la vie post-moderne¹⁸.

Comme pour d'autres sujets tels que le harcèlement¹⁹, on peut néanmoins légitimement supposer que les écrans et réseaux amplifient (sans remplacer) d'autres phénomènes propres aux relations sociales entre jeunes, en particulier à l'adolescence²⁰. Un introverti y trouvera éventuellement refuge (dans une niche spécifique, il bénéficiera potentiellement de relations en ligne avec des pairs qui partagent ses passions), s'isolant ainsi encore plus du groupe normé et normatif, tandis qu'un élève extraverti aura sans doute tendance à agrandir d'autant plus vite son réseau grâce au fait qu'il puisse interagir avec ses camarades en continu et augmenter sa popularité par simple ajout de nouveaux « amis ».

Mais, d'une façon ou d'une autre, le *groupe classe* semble persister comme le référent principal d'un grand nombre d'élèves, bien plus que leurs contacts numériques. La qualité et la profondeur des liens qui y sont établis serait, en définitive, un enjeu non négligeable²¹ (en particulier en matière de vie relationnelle, affective et même sexuelle le cas échéant). Ce qui expliquerait qu'il soit situé dans le concret ; bien ancré dans le réel. La « capitalisation sociale » demeurerait donc apparemment un enjeu fondamental des collèves et lycées.

¹⁵ Mouton S., *Écrans, un désastre sanitaire : Il est encore temps d'agir*, Tracts Gallimard n° 65, 2025.

¹⁶ Ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a pas d'usages problématiques, l'enquête HBSC 2022 du Service d'Information Promotion Éducation Santé (Sipes-ULB) permet de définir que plus d'un élève interrogé sur 5 déclare « *se sentir mal quand il ne leur est pas possible d'utiliser les réseaux sociaux* »,

Donnée consultée sur le site Internet du SIPES le 23 mai 2025,

<https://sipes.esp.ulb.be/publications/enquetes-hbse>

Section « Santé mentale, bien être et relations sociales », sous-section « Utilisation problématique des réseaux sociaux ».

¹⁷ Thorne J. et Graham S., *Adolescence*, produit par Jo Johnson, distribué par Netflix, mars 2025.

¹⁸ Ezan P. dans Brée J. et al., *Kids marketing*, Editions EMS, 2021.

¹⁹ Galand B., *Le harcèlement à l'école*, Retz, 2021.

²⁰ Moradi A., *L'impact des réseaux sociaux sur la sociabilité des adolescents*, site Internet de l'association Lumen Vigil, mis en ligne le 6 février 2024, consulté le 23 mai 2025,

<https://lumenvigil.com/articles/non-classifiee/impact-des-reseaux-sociaux/>

²¹ Balley C., *Grandir entre adolescents. À l'école et sur Internet*, Presses polytechniques et universitaires romandes, coll. « Le savoir suisse », 2015.

De plus, si nous voulons rester honnêtes avec nous-mêmes, il y a d'autres sources d'addiction et/ou de distraction, et ce serait trop facile de reporter tous les malheurs du monde sur un seul élément socio-technologique en le séparant de son environnement et/ou des autres usages en cours dans la société. Nous sommes au contraire bien forcés de constater que nous vivons à une époque marquée par la saturation, bien au-delà de nos pratiques numériques²².

Quand trop c'est trop...

Le « *toujours plus vite, plus loin, plus fort* » est devenu un « *trop vite, trop loin et trop fort* » qui encombre autant les halls de gare (bardés de tellement d'indications qu'on ne retrouve même plus son numéro de quai) ou la circulation sur les autoroutes que les aéroports (et leur voisinage), par exemple. Plus concrètement, ce sont nos cerveaux qui sont encombrés d'informations qui nous bombardent de toutes parts sans que, les agendas se remplissent si vite, nous n'ayons le temps de nous poser. Les temporalités professionnelles, familiales, et personnelles s'entrechoquent. Nous faisons tout, tout le temps et en même temps²³. Qui d'entre nous n'a jamais au cours d'une réunion consulté ses courriels, son quotidien préféré, son réseau social au cas où un post valait la peine, un sms qui s'affiche, tout en écoutant les participants autour de la table. Serions devenus à ce point multitâches, hyper efficaces ?

On ajoutera encore à cette énumération la charge mentale de tout un chacun²⁴ liée à l'organisation de la vie quotidienne, également source d'envahissement cérébral : le soutien des enfants dans les travaux scolaires, l'accompagnement de ses propres parents ou d'un membre de sa famille, les dossiers administratifs à remplir soi-même, les prises de rendez-vous (les soins médicaux, l'entretien de la voiture ou de la chaudière, etc.) et les conseils plus ou moins avisés de nos amis qui nous disent que nous devrions « *faire ceci ou cela* » car « *ça a fonctionné pour eux* ». Et, comble de l'ironie, quand vient enfin le moment du repos, nous voilà soudainement embarqués en famille dans un parc d'attraction bruyant où tout un chacun s'agite dans tous les sens à la recherche de sensations fortes avant de finir devant un repas dans un fast-food – qui propose une évidemment des plats à la fois trop gras et trop sucrés, on le sait²⁵ – sur fond de musique tonitruante et entêtante.

Saturation enfin à cause du fait que « *trop de choix tue le choix*²⁶ », que « *devoir penser à tout* » ne s'arrête jamais (puisque une fois une tâche finie, on « *doit* » songer à la suivante) et que la compétition symbolique se joue au travers de tous les marqueurs sociaux associés à nos objets et comportements, engendrant mille micro-comparaisons statutaires par seconde (concernant les vêtements, la taille de la voiture, l'état de santé des dents, la qualité de la coiffure et du maquillage, etc.). Les marques de prestige cherchant bien plus à vendre une appartenance, une adhésion à un « *mode de vie* » supposé, que ce qu'elles sont censées proposer : un produit fonctionnel. Le cas d'un célèbre fabricant de produits de téléphonie et d'ordinateurs dont nous taïrons le nom étant emblématique de ce sentiment d'appartenance à une communauté de consommateurs « *avisés* ».

²² Même s'il faut reconnaître qu'elles servent souvent de catalyseur, en particulier en multipliant les « offres » de sorties, d'achats et autres activités non seulement chronophages mais aussi potentiellement surstimulantes, chassant l'ennui comme s'il était une chose à éviter à tout prix.

²³ Un peu comme dans le film *Everything, Everywhere, All at Once* des réalisateurs Daniel Scheinert et Dan Kwan qui propose, entre autres, une métaphore de ce constat.

²⁴ En particulier pour les femmes mais pas que.

²⁵ Ce qui n'empêche pas de céder de façon occasionnelle au « plaisir coupable » de la junk food.

²⁶ Comment se décider entre 15 imprimantes différentes, 30 modèles de voiture ou encore 6 sortes de pestos ? Chaque acte de consommation, même le plus simple, devient inutilement compliqué.

En somme, cette « intensité », généralement loin d'être vécue comme une aubaine quand on prend un peu de recul sur la question, témoigne du fait que ce fameux « marché de l'attention » ressemble bien plus à un champ de bataille qu'à un paysage bucolique. De plus, cette liste non exhaustive de nos tracas quotidiens démontre aussi que la composante numérique de la guerre en cours pour accaparer du temps de cerveau disponible n'est que la partie émergée de l'iceberg. Le phénomène d'hypnose dont parle Servane Mouton ne s'arrête pas brusquement lorsque nous appuyons sur le bouton off de nos gadgets électroniques. Il a envahi tous nos espaces de vie.

Le hacking de nos facultés cognitives

Dans un entretien sur la chaîne du média en ligne Elucid, la journaliste Natacha Polony évoque assez bien l'enjeu sous-jacent à notre constat : « *Le problème, ce ne sont pas les émotions, ce sont les pulsions. Or, les pulsions, nous sommes dans un monde qui a tout intérêt à les manipuler.*²⁷ ». Mais comment s'y prend-on pour y parvenir? Nous expliquerons ici deux de ces méthodes afin que les lecteurs puissent mieux réaliser de quoi il s'agit.

Plus précisément, nous nous pencherons ici sur les techniques utilisées sur les réseaux, à la télévision et même dans les espaces publics qui profitent des avancées des sciences cognitives pour générer toujours plus d'emballement et nous nous arrêterons sur deux d'entre elles. La première concerne les *nudges* (ou incitations) et la seconde ce qu'on appelle *l'interruption de motif*. Comme nous l'avons expliqué dans *L'étude en un coup d'œil*, on peut resituer ces procédés dans le cadre de l'ingénierie sociale, c'est-à-dire de la science qui permet d'influer sur le comportement des foules. Publicité, marketing, propagande, ou même communication politique... tous ces domaines peuvent être apparentés à ce champ d'étude.

L'art du « coup de pouce »

Commençons par le *nudge* qui peut se traduire par « coup de pouce » ou « incitation ». Il s'agit plus exactement de formuler des suggestions indirectes qui permettront, sans forcer, d'influencer les motivations et d'inciter à la prise de décision des groupes et des individus, de manière au moins aussi efficace (en théorie) que l'instruction directe. Prenons deux exemples pour illustrer comment ça fonctionne.

1. A Marseille, pour désengorger le trafic, les vélos en location libre ont un garde-boue arrière qui indique le temps de déplacement entre deux points, afin de signaler aux usagers que c'est un moyen de transport rapide. Le but étant de désengorger le trafic parfois intense du centre-ville²⁸.
2. Cette pratique est aussi utilisée dans le domaine commercial. Le fabricant de soupes Campbell s'est rendu compte que, lors de la promotion de leurs produits, les consommateurs achetaient environ 3 boîtes. Cependant, en ajoutant une limitation d'achat à 12 produits durant cette même opération, la moyenne montait à 7 boîtes par biais de rareté²⁹.

²⁷ Berruyer O., *Le système n'a aucun intérêt à nous émanciper et nous informer correctement*, entretien avec la journaliste Natacha Polony, chaîne YouTube du média en ligne Elucid, vidéo mise en ligne le 25 janvier 2025, consultée le 9 avril 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=ZriDX40Fr4g>

²⁸ WILD AND SLOW, *7 exemples pour mettre en lumière le concept de nudge*, site Internet de l'agence de communication Wild and Slow, publié le 8 mai 2023, consulté le 10 avril 2025, <https://wildandslow.fr/blog-communication/open-chakras/7-exemples-pour-mettre-en-lumiere-le-concept-de-nudges/>

²⁹ Chabal A., *Les entreprises adoptent le nudge : coup de pouce habile ou manipulation des consciences ?*, site Internet de la revue Forbes, publié le 18 mai 2017, consulté le 10 avril 2025,



Exemple de *nudge*. En France, la SNCF Transilien a dessiné des images de bouches de monstres pour indiquer le danger que représente le fait de vouloir entrer dans le RER alors que les portes se ferment.

Image illustrative générée par IA (via Canva)

Mais à quel point cela affecte-t-il nos vies ? Au niveau académique, cette pratique a été validée au plus haut niveau. Ce n'est donc pas un hasard si l'économiste Richard Thaler a reçu le prix Nobel d'économie en 2017 pour ses travaux sur l'irrationalité des agents économiques (et qui sont en relation avec l'étude de ces fameux *nudges*), 15 ans après celui décerné au psychologue Daniel Kahneman sur un thème assez proche. D'un autre côté, d'autres chercheurs estiment que ces « coups de pouce » sont insuffisants pour changer nos comportements à long terme³⁰ ou remettent même en cause leur légitimité³¹. Cela dit, et au-delà de la discussion en cours, nous noterons surtout ici le degré de sophistication des moyens mis en œuvre pour diriger notre attention, même à notre insu.

Attirer (ou détourner) l'attention à tout prix

Le second outil d'influence que nous présenterons vient de l'art de la narration et connaît un développement important avec les vidéos courtes sur TikTok, Instagram et les autres plateformes de diffusion de formats très brefs (shorts, reels, etc.). Il s'agit de ce qu'on appelle *l'interruption de motif*. C'est un procédé d'écriture (et de vente) qui incite à surprendre le spectateur ou l'interlocuteur avec une proposition « dissonante » (qui génère une gêne, un frottement) afin de capter son attention, et qui suppose que les tous les éléments mis en tension au début de la séquence vont se résoudre. Cette manière de procéder est utilisée par les illusionnistes, les humoristes, les baratineurs, les manipulateurs et même en hypnose.

<https://www.forbes.fr/management/les-entreprises-adoptent-le-nudge-coup-de-pouce-habile-ou-manipulation-des-consciencs/>

³⁰ Mols F., Haslam S. A., Jetten J. et Steffens N. K., *Why a nudge is not enough: A social identity critique of governance by stealth*, European Journal of Political Research, vol. 54, n° 1, février 2015, p. 81–98

³¹ Yeung K., *Nudge as Fudge*, The Modern Law Review, vol. 75, no 1, janvier 2012, p. 122–148

Dans la présentation de cette étude, nous avons pris l'exemple d'un moustachu qui commencerait une vidéo courte en disant : « *je déteste les moustaches* ». Cela génèrera normalement ce que l'on appelle une forme de dissonance cognitive. Ce qui veut dire, dans ce cas, que la contradiction entre le message et ce qui est perçu crée une tension qui demande à être résolue. On est amené à (se) poser la question « *mais alors, pourquoi tu en portes une ?* », et on a envie de savoir comment cela va se conclure.



Exemple d'interruption de motif.

Le chien est censé être, selon le diction, *le meilleur ami de l'homme*. En proposant l'image d'un chien qui a l'air très sympathique et en générant un texte qui dit le contraire, on « force » le lecteur à « savoir », à résoudre cette « énigme ».

Image illustrative
générée par IA (via Canva)

Il existe aussi des formes plus élaborées de cette pratique en matière de communication de crise dans le monde politique. A ce sujet, on prête à l'ancien homme d'Etat français Charles Pasqua les propos suivants : « *Quand on est emmerdé par une affaire, il faut susciter une affaire dans l'affaire, et si nécessaire une autre affaire dans l'affaire de l'affaire, jusqu'à ce que personne n'y comprenne plus rien.*³² ». L'idée est à peu près la même que dans l'interruption de motif mais elle fonctionne dans l'autre sens. Ici, la situation initiale est le plus souvent claire, elle choque l'opinion publique, et on cherche justement à la rendre la moins « lisible » possible.

Cette stratégie est même passée récemment un cran plus loin avec l'ancien conseiller politique du président des USA, Steve Bannon, qui prône, pour réduire ses adversaires au silence, « *d'inonder la zone de merde* ». « 'Celui qui veut contrôler le débat, n'a qu'à l'alimenter en fake news et en provocations', *était son conseil*. 'Car les médias adorent focaliser entièrement leur attention sur des bêtises. Ce qui noie toutes les autres questions (les vraies et celles potentiellement embarrassantes).' *Une tactique qui a fonctionné à merveille.*³³ ». Et qui continue de faire ses preuves selon le journal espagnol El País³⁴.

³² Dejean M., « *Quand on est emmerdé par une affaire, il faut susciter une affaire dans l'affaire...* » : Charles Pasqua a-t-il vraiment dit ça ?, site Internet du magazine Slate en français, publié le 10 juillet 2014, consulté le 10 avril 2025
<https://www.slate.fr/story/89565/pasqua-aphorisme-affaire>

³³ Dewitte D., « *Flood the zone with shit!* » Steve Bannon, le véritable stratège derrière le 6 janvier 2021, site Internet de Business AM, publié le 6 janvier 202, consulté le 11 avril 2025
<https://fr.businessam.be/flood-the-zone-with-shit-steve-bannon-le-veritable-strategie-derriere-le-6-janvier-2021/>

³⁴ Gabriel Vasquez J., *Inundar la zona de mierda, o el juego de la bolita en el bazar*, site Internet du journal El País, publié le 23 mars 2025, consulté le 11 avril 2025,
<https://elpais.com/america-colombia/2025-03-23/inundar-la-zona-de-mierda-o-el-juego-de-la-bolita-en-el-bazar/>

Un cocktail explosif : aussi en classe ?

Comme nous l'avons vu, nous avons d'une part un marché de l'attention saturé de messages et de l'autre côté des moyens de plus en plus élaborés pour accaparer celle-ci tant au niveau des objets techniques (dont les écrans interactifs) que des méthodes employées (comme les deux exemples ci-dessus concernant le *nudge* et l'*interruption de motif*) dans un contexte concurrentiel particulièrement féroce. La manipulation des esprits au travers de messages s'adressant directement à notre inconscient et à nos réflexes cognitifs permettrait par conséquent de non seulement piloter l'opinion mais aussi de faire taire tout esprit critique³⁵.

On ne criera pas pour autant au complot généralisé car – comme le fait remarquer le chercheur en sciences cognitives Hugo Mercier – nous ne sommes *Pas nés de la dernière pluie*³⁶. Ce qui sous-tend que nos réflexes de défense évoluent avec le temps et que notre capacité à nous méfier de ce qui est nuisible peut aussi servir de levier à de meilleures et saines pratiques. C'est d'ailleurs pourquoi la plupart des gens résistent aux arnaques.

Cependant, ce qui vaut pour des adultes formés à la pensée critique n'est pas forcément vrai pour nos enfants qui sont en train de se former physiquement et cognitivement. Il est donc logique que certains parents d'élèves se sentent pour le moins inquiets à ce sujet et adhèrent au discours concernant l'interdiction pure et simple des portables à l'école que nous avons évoqués plus tôt. Et, ne soyons pas de mauvaise foi, certains arguments tendraient à leur donner raison. Entre le magnifique documentaire de Jordan Brown *Regardez la lumière mes jolis* qui fait un diagnostic sans concession sur le thème des écrans³⁷ et le livre du journaliste et président d'Arte, Bruno Patino, intitulé *La civilisation du poisson rouge*³⁸, il y a ce qu'on appelle communément un « vrai sujet ».

Le sous-titre de ce dernier ouvrage, *Petit traité sur le marché de l'attention*, renvoie clairement et une fois de plus aux enjeux étudiés ici. L'auteur y fait l'effroyable constat que si le poisson rouge est incapable de fixer son attention au-delà de 8 secondes, le temps de concentration des millenials, ceux qui ont grandi avec des écrans connectés, serait à peine de 9 secondes. Ce qui explique, comme nous tentons de le faire ici, qu'il préconise que « *sans rejeter la civilisation numérique, il est temps d'en reprendre le contrôle pour la transformer*³⁹ ».

Plus largement, l'image la plus parlante pour parler de tout ce qui est mis en place pour s'emparer de notre temps de cerveau disponible nous paraît être celle de coups de bélier sur la porte d'un château-fort. Soumis sans cesse à des micro-sollicitations (ou agressions), nous sommes à la fin des fins sommés de vivre en état de sidération et/ou de vigilance quasi constant quitte à ce que la situation engendre un épuisement mental, affectif et/ou physique par contre-coup. Ce qui nous fait penser que la bataille pour le bien-être et l'épanouissement passe par la façon dont nous vous voulons remédier ensemble à ces déficits d'attention. Du coup, quelles sont les stratégies que nous pourrions mettre en place pour nous recentrer individuellement et collectivement ? Comment faire en sorte que parents, enfants et enseignants trouvent, comme le reste de la société, le juste équilibre en la matière ?

³⁵ Nous avons déjà averti des dangers d'une telle dérive dans l'analyse de Nicolas Barbiaux : Barbiaux N., *Esprit critique, es-tu là ?*, site Internet de la FAPEO, publié le 20 décembre 2023, <https://www.fapeo.be/analyse-fapeo-esprit-critique/>

³⁶ Mercier H., *Pas nés de la dernière pluie*, Humensciences, 2022.

³⁷ Brown Jordan, *Regardez la lumière mes jolis*, produit par Notforprofit pour Free Educational, 2018. Vidéo consultée sur la chaîne YouTube Le Partage le 12 février 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=8OIWPY5v9mk>

³⁸ Patino B., *La civilisation du poisson rouge : Petit traité sur le marché de l'attention*, Le Livre de Poche, 2023.

³⁹ *Ibid.*

Un avenir incertain

Récapitulons notre propos avant d'aller plus loin. Nous avons observé jusqu'ici un problème qui tient autant de la sphère technique que sociale et qui dans les deux cas connaît un très grand degré de sophistication. L'attention est devenue un marché et le terrain d'une bataille sans pitié qui s'adresse à nous au travers de nos sens tant au niveau conscient qu'inconscient. Il ne serait donc pas exagéré, si le terme n'était pas aussi galvaudé par des charlatans, de parler d'hypnose collective⁴⁰ ou même d'épidémie pulsionnelle, pour reprendre tout à la fois les idées de Natacha Polony et celles d'Yves Coppieters. De surcroît, le contexte global dans lequel s'inscrit ce constat n'est pas neutre et mérite d'être développé.

Un sentiment de déclin civilisationnel

Nous évoquons tout au début de cette étude l'état de confusion de notre monde en soulignant l'importance de la surinformation et de la surstimulation sensorielle en général. A cela, nous pouvons encore ajouter d'autres facteurs essentiels. Le premier d'entre eux est sans doute le fait que nous vivons à l'heure de la post-vérité. Ce terme signifiant que ce qui compte n'est plus de démontrer que l'on a raison, de convaincre, mais seulement d'inonder les canaux de communication de telle sorte que l'on puisse dire tout et son contraire sans vergogne à quelques jours de distance (et, pour rappel, « *inonder la zone de merde* »).

Ce qui importe, c'est d'être vu, et c'est en ce sens que certains communicants estiment qu'il n'y a pas de « mauvaise » publicité : soit on parle de vous, soit vous n'existez pas (dans le champ médiatique). La conséquence d'un tel postulat, d'une telle manière de procéder, est que la frontière entre le savoir, la croyance, l'opinion et le ressenti s'estompe pour former une espèce de soupe informationnelle indigeste. Ce qui ne veut pas dire qu'il est inutile de faire descendre les « experts autorisés » et autres « gardiens du temple de la vérité autorisée » de leur piédestal, mais qu'il est important de le faire avec rigueur et logique.

Deuxième facteur, et non des moindres, notre époque favorise le comportement transgressif au lieu de la nécessaire sublimation (le dépassement par l'élaboration) des frustrations en éléments créatifs et nouveaux. Nous nous laissons aller à nos penchant narcissiques, à la quête hédoniste du bonheur et de la sécurité dans un monde où les mots sont au moins vidés de leur sens quand ils ne sont pas tout simplement pervertis. Nous avons déjà évoqué tous ces éléments dans notre étude précédente⁴¹. Pour esquisser la problématique en d'autres termes, nous sommes tous, adultes comme enfants, plus ou moins encouragés à nous comporter comme de « gros bébés dociles » dont on validerait les caprices⁴², pourvu qu'ils ne remettent pas trop en cause la façon dont les choses fonctionnent et ce qui serait la norme acceptable.

⁴⁰ En effet, le sujet est aujourd'hui porté, entre autres, par le très controversé médecin Christian Tal Schaller. On lui préférera de loin, par exemple, Christian Lazzeri et son article paru dans la revue portugaise *Problemata - Revista Internacional de Filosofia*, Lazzeri C., *La contagion des émotions entre psychologie sociale et sociologie, de Le Bon à Durkheim*, *Problemata - Revista Internacional de Filosofia* v.7 n° 3, 2016.

⁴¹ Duvivier N., *L'émancipation collective des parents en 2024*, publié sur le site Internet de la FAPEO le 15 juillet 2024, consulté le 12/02/2025, <https://www.fapeo.be/emancipation-collective-des-parents-2024/>

⁴² « *Parce que je le vaux bien* » étant sans doute le slogan publicitaire le plus illustratif de cette façon de formater les esprits.

Comme le disait déjà en 2016 la psychanalyste et philosophe Anne Dufourmantelle : « *La sublimation a vécu. La pulsion a trouvé un regain de toute-puissance dans un monde qui ne supporte aucune limite pour la satisfaire. Immédiateté, vitesse, fluidité appellent une société sans frustration ni délai. Que ce soit dans l'espace public (les actualités, les faits divers, la pornographie normative, les attitudes «décomplexées») ou sur le divan (patient déprimé, désaxé, agité par les pulsions qui ne trouvent pas une voie féconde en lui, déversées dans ses «humeurs» ou refoulées dans le meilleur des cas jusqu'au retour plus ou moins violent de ce refoulé), la société post-industrielle et post-traumatique de l'après-guerre admet mal qu'on «sublime». Tout ce qui attend à l'envie immédiate est perçu comme un obstacle.*⁴³ ». Nous y reviendrons dans la suite de cette étude.

On pourra rapprocher ce constat de ceux faits par le docteur en psychologie Didier Pleux⁴⁴ ou des ouvrages de la psychologue et psychanalyste Diane Drory sur les « enfants rois » qui ne supporteraient plus la moindre frustration. Le phénomène n'est d'ailleurs pas nouveau et la psychanalyste Christiane Oliver avait déjà popularisé cette idée au début des années 2000⁴⁵. On peut ainsi de fil en aiguille remonter au XX^e siècle en citant les écrits du psychologue américain Albert Ellis pour ses travaux relatifs à l'intolérance à la frustration⁴⁶.

On ne s'étonnera donc pas d'un discours en vogue chez certains professeurs désignant les « parents tyrans », anciens « enfants rois », qui surprotègeraient leur progéniture (les « enfants dieux ») face aux frustrations rencontrées à l'école. Ces idées sont pourtant à manier avec prudence et délicatesse, car elles risquent d'enfermer la relation professeurs-parents dans un diagnostic tout aussi simpliste qu'inadéquat. On préférera, pour répondre à cette idée, le cinéma du réalisateur anglais Stephen Frears et particulièrement le film *Philomena*, qui explore les différentes façons de réagir aux traumatismes de la vie et les répercussions qui en découlent, en fonction de la personnalité de chacun⁴⁷. Au jargon de spécialistes qui rangent les individus dans des cases, au risque de les stigmatiser, le langage cinématographique de cet auteur répond avec nuance qu'il est vain de vouloir fixer les personnes dans des catégories particulièrement inopérantes.

Vous pourriez aussi opposer que, jusqu'ici, tout va bien et que la société fonctionne malgré tout. Pourtant, les témoignages qui nous reviennent au fil des rencontres avec les associations de parents d'élèves tendent à démontrer que nous vivons des temps plutôt difficiles. La preuve ? La proportion d'adolescents consommant des anti-dépresseurs a augmenté de 60% entre 2017 et 2022⁴⁸. Et le 19 novembre 2024, le docteur Pierre Schepens expliquait que « *aujourd'hui, on parle de 23% de cas supplémentaires en urgences psychiatriques, mais dans un réseau qui est saturé*⁴⁹ ». On pourrait continuer la liste en évoquant encore le décrochage scolaire de plus en plus massif des élèves et bien d'autres sujets mais il nous semble qu'il n'est pas nécessaire d'enfoncer le clou plus loin pour pouvoir paraphraser Shakespeare : il y a quelque chose de moisi au sein de notre civilisation.

⁴³ Dufourmantelle A., *La fin du sublime ?*, Chronique « Philosophiques », site Internet du journal Libération, mis en ligne le 9 juin 2013, consulté le 14 avril 2025

https://www.liberation.fr/chroniques/2016/06/09/la-fin-du-sublime_1458435/

⁴⁴ Pleux D., *De l'enfant roi à l'enfant tyran*, Odile Jacob, nouvelle édition, 2020.

⁴⁵ Olivier C., *Enfant roi, plus jamais ça !*, Albin Michel, 2002.

⁴⁶ Pleux D., *Les Adultes tyrans*, Odile Jacob, 2014.

⁴⁷ Frears S., *Philomena*, BBC Films et al., 2013.

⁴⁸ Mergen S. et Montay J., *La consommation d'antidépresseurs en nette hausse chez les jeunes, selon une étude des Mutualités Libres*, site Internet de la RTBF, mis en ligne le 30 septembre 2024, consulté le 14 avril 2025, <https://www.rtbf.be/article/la-consommation-d-antidepresseurs-en-nette-hausse-chez-les-jeunes-selon-une-etude-des-mutualites-libres-11440625>

⁴⁹ LA PREMIERE, *Comment gère-t-on la situation des urgences psychiatriques aujourd'hui en Belgique ?*, site Internet de la RTBF, mis en ligne le 19 novembre 2024, consulté le 14 avril 2025, <https://www.rtbf.be/article/comment-gere-t-on-la-situation-des-urgences-psychiatriques-aujourd-hui-en-belgique-11465007>

Un autre indice qui vient confirmer notre impression est une étude récente de la Fondation "Ceci n'est pas une crise" datée de 2023 qui définit que : « 7 Belges sur 10 'subissent leur vie' et pensent que leurs enfants vivront moins bien qu'eux.⁵⁰ ». Ce sentiment de déclin civilisationnel augmentant encore l'anxiété tant des parents, des professeurs que des élèves. Ce qui peut mener, entre autres, à d'avantage d'anomie. Anomie ? Ce terme désigne la désorganisation sociale résultant de l'absence de normes communes dans une société. Et c'est exactement ce dont parle une bonne partie de la littérature en sciences humaines ces dernières années. De Bruno Patino avec son ouvrage déjà cité sur *La civilisation du poisson rouge*⁵¹ à Éric Sadin et son essai intitulé *L'ère de l'individu tyran : la fin d'un monde commun*⁵² en passant par bien d'autres auteurs émérites comme le psychanalyste Roland Gori qui vient de publier le très éloquent *Décivilisation*, comment ne pas désespérer de l'avenir ? Comment ne pas sombrer dans le « à quoi bon » que vous aurez sans doute déjà entendu au sein même de vos réunions d'associations de parents d'élèves ?

La réponse pourrait paraître simpliste mais, comme souvent, elle se trouve en partie dans l'énoncé de la question. En tant que parents d'élèves, vous avez fait le « pari » de la vie au-delà de vous-même au travers de vos bambins. Poussons la logique encore plus loin... en tant que parents d'élèves de l'enseignement officiel, vous accordez (bon gré, mal gré) votre confiance à une institution qui permet d'apprendre à faire société autour de normes partagées : l'école publique. Mais peut-être que, comme nous, vous avez quelques inquiétudes concernant l'avenir (et que les études bâclées sur le respect des professeurs⁵³ ne nous rassurent pas forcément quant à la direction prise ces derniers temps en termes de solutions pour sortir de l'ornière⁵⁴).

Changer de paradigme

C'est, de façon assez surprenante, dans un cadre comme celui-ci que la pensée du biologiste interdisciplinaire Olivier Hamant prend toute son ampleur, au-delà de son propre champ de recherche d'origine. Dans ses ouvrages, il démontre comment nos sociétés sont fondées sur un principe majeur : l'efficacité et la performance⁵⁵. Cette productivité à un prix, elle nécessite un environnement très stable⁵⁶ et réduit la robustesse du système. Mais, au fond, personne n'est parfait et ne devrait l'être car, selon lui, ce qui caractérise le vivant – ladite robustesse – peut se définir selon les 7 principes majeurs de la nature : lenteur, inefficacité, hétérogénéité, incohérence, incertitude, redondance et inachèvement. Il y a par conséquent, à la simple énumération de ces qualités, une confrontation très nette entre ces deux idées motrices quasi antagonistes : la performance et la robustesse sont par essence pratiquement incompatibles⁵⁷.

⁵⁰ Woelfle G. et Mergen S., *Enquête "Ceci n'est pas une crise" : 7 Belges sur 10 souhaitent un leader politique fort sans contre-pouvoirs*, site Internet de la RTBF, mis en ligne le 10 mars 2025, consulté le 15 avril 2025, <https://www.rtb.be/article/enquete-cest-n-est-pas-une-crise-7-belges-sur-10-souhaitent-un-leader-politique-fort-sans-contre-pouvoirs-11514588>

⁵¹ Patino B., *La civilisation du poisson rouge : Petit traité sur le marché de l'attention*, Le Livre de Poche, 2023.

⁵² Sadin E., *L'ère de l'individu tyran : la fin d'un monde commun*, Grasset, 2020.

⁵³ Maes R., *Baromètre du respect dans l'enseignement : une masterclass de manipulation politique réactionnaire*, site Internet de La Revue Nouvelle, mai 2025, consulté le 28 mai 2025 <https://revuenouvelle.be/barometre-du-respect-dans-lenseignementune-masterclass-de-manipulation-politique-reactionnaire/>

⁵⁴ BELGA et RTBF, *Parents et élèves dénoncent le "Baromètre du respect" lancé par la ministre Glatigny auprès des enseignants*, site Internet de la RTBF, mis en ligne le 10 octobre 2024, consulté le 16 avril 2025, <https://www.rtb.be/article/parents-et-eleves-denoncent-le-barometre-du-respect-lance-par-la-ministre-glatigny-aupres-des-enseignants-11446834>

⁵⁵ Hamant O., *Antidote au culte de la performance : La robustesse du vivant*, Tracts Gallimard n° 50, 2023.

⁵⁶ Et stabilisé avec force au besoin, au nom de la sécurité, entre autres au travers d'un regain d'autoritarisme.

⁵⁷ Dans le détail, il s'agit plus précisément d'un équilibre dynamique entre les deux éléments car aucun système ne peut être que l'un ou que l'autre. C'est d'ailleurs un principe bien connu de la stratégie militaire qui considère qu'une arme efficace est celle qui offre la meilleure balance entre efficacité et robustesse en rapport à une situation donnée.

Quel est le rapport avec ce que nous avons étudié jusqu'ici ? Pour faire simple, accordons-nous que nous sommes face à deux grandes tendances idéologiques possibles pour organiser la société à l'avenir (tant au niveau politique qu'économique). La première est liée au « business as usual », à « faire comme on a toujours fait », ce qui comprend l'idée de marché de l'attention, de concurrence et de performance. Ces notions sont de fait reliées par l'idéologie dominante et les moyens sociotechniques mis à notre disposition, elles s'interpénètrent pour former le paradigme actuel, c'est-à-dire un système de croyance communément partagé qui conditionne nos comportements individuels et collectifs. De surcroît, la focalisation sur ladite performance induit, par essence, la concurrence⁵⁸. Ce qui justifie d'autant plus l'idée de marché de l'attention et de bataille autour de cette dernière. A contrario, la seconde solution serait de basculer vers un modèle capable de mieux s'adapter aux crises à venir (qu'elles soient sociales, économiques, géopolitiques, énergétiques ou écologiques) en redonnant la priorité à la robustesse, la coopération et à l'écoute active pour pouvoir « repanser » notre société⁵⁹.

Enfin, précisons que lesdites crises présentes et à venir que nous avons évoquées sont liées à un modèle de société basé sur des ressources fossiles et minérales qui deviendront de plus en plus rares et difficiles à extraire⁶⁰. Il ne s'agit donc pas d'un scénario potentiel parmi d'autres mais bien d'une réalité bio-physico-chimique indépassable malgré les discours ambiants sur le progrès⁶¹. Ce qui explique en partie pourquoi Olivier Hamant estime qu'il est nécessaire et urgent de changer notre fusil d'épaule. Il lui semble impératif de passer de la société de la performance à une société de la robustesse.

Cette bascule entre deux manières relativement opposées d'envisager l'organisation de la société (tant au niveau politique qu'économique) porte d'ailleurs un nom, c'est ce qu'on appelle un changement de paradigme. Ce qui signifie que c'est toute notre manière de penser et habiter le monde qui doit évoluer pour pouvoir répondre à ces angoisses contemporaines et permettre d'envisager un futur désirable pour nos enfants. Un tel postulat indique qu'un simple ajustement ne suffira pas. Et l'école n'est d'ailleurs pas exempte de ce besoin de transformation, elle devrait même idéalement en être le fer de lance, afin de préparer les futurs adultes aux défis de leur temps. C'est pourquoi il nous semble d'autant plus important que les associations de parents d'élèves se servent du levier de la démocratie scolaire pour participer à la définition de projets d'école allant en ce sens⁶².

⁵⁸ Fournier C., "Les entreprises ultra performantes, pyramidales, optimisées arrivent à une impasse", Olivier Hamant, chercheur à l'ENS de Lyon, site Internet du média en ligne Novethic, publié le 27 octobre 2024, consulté le 15 avril 2025, <https://www.novethic.fr/economie-et-social/transformation-de-leconomie/performance-robustesse-entreprise-olivier-hamant>

⁵⁹ Ibid.

⁶⁰ Meadows D., Meadows D. et Randers J., *Les limites à la croissance (dans un monde fini)*, Rue de l'échiquier, 2022 (édition du 50^e anniversaire de la première publication).

⁶¹ Que ce soit l'historien François Jarrige ou avant lui les philosophes Jacques Ellul et Ivan Illich, de nombreux auteurs ont démontré comment le terme même de « progrès » est parfois très problématique et difficilement critiquable. En effet, qui peut se déclarer être « contre le progrès » ? Ce qui permet régulièrement à certains intérêts de faire taire toute critique dans l'œuf, juste par la puissance des mots choisis pour s'exprimer. Pourtant, dans les faits, certaines choses appelées progrès ne le sont pas forcément.

⁶² En particulier en s'investissant dans le conseil de participation.
Voir ici : <https://www.fapeo.be/guide-representation-copa/>

La résistance au changement

Dans les faits, pourtant, chacun pourra noter que le système non seulement résiste à ce besoin de changement d'orientation au niveau du projet de société mais génère au contraire une poussée réactionnaire qui dépasse de loin notre système scolaire ou même notre pays. De la « *guerre contre le coronavirus* » au « *réarmement démographique* » en passant par des conflits tout aussi réels qu'insupportables, nous sommes assaillis d'invitations à céder à nos envies compulsives au nom de la liberté (et à l'inversion des normes, puisqu'à « la guerre » tuer est une bonne chose), ne fut-ce que pour exorciser nos peurs. Les réseaux nous bombardant par ailleurs de solutions frivoles pour : « *perdre du poids, retrouver la forme, faire revenir l'être aimé, attirer les filles, générer un revenu passif sans effort, gagner au Lotto...* » (biffez la mention inutile) tels des marabouts numériques. On nage en pleine « schizophrénie ». En somme, la société marchande répond à des problèmes complexes par des solutions simplistes, sous prétexte que le pékin moyen n'aurait ni les moyens ni l'envie de comprendre. Il voudrait uniquement des solutions clés en main, des « consommables »⁶³. Postulat que l'histoire du mouvement ouvrier dément, mais c'est un autre récit que nous n'aborderons pas en détail ici.

Générer des REVENUS PASSIF Avec un Petit Capital (ça ...  Si tu as le capital et tu souhaites développer des revenus passifs, réserve un appel 100% GRATUIT pour qu'on en discute ici ... YouTube · Elliot Hewitt · YoungTraderWealth · 2 juin 2024	Perdre 10kg en 1 mois : 4 solutions simples et efficaces  Comments · [AVS] Comment perdre la graisse viscérale ? - Dr Réginald Allouche · Les 3 Techniques Perte de Poids aux 100% de résultats (en 2 ... YouTube · Benjamin Brochet · 19 févr. 2023
Comment Attirer Une Fille Sans Rien Faire ?  Comments · ATTIRER LES FILLES et ETRE PLUS ATTIRANT. Le Coin Séduction d'Alice Bergelac · 234K views · Ces phrases sont meilleures que... YouTube · ArtDeSeduire.com · 9 janv. 2018	La formule secrète pour GAGNER AU LOTO et devenir ...  Voici comment gagner au loto et devenir millionnaire ! J'ai trouvé une formule de maths qui permet de trouver les chiffres gagnants du loto ... YouTube · THE GREAT YASSINE · 15 nov. 2023

Ces 4 vignettes permettent d'illustrer la tendance à rechercher des solutions faciles pour répondre à des questions complexes. On retrouve ici l'idée de « baratineurs » occupant l'espace collectif avec des solutions qui n'en sont pas (cf infra).

C'est dans ce contexte que se joue aujourd'hui la bataille pour du temps de cerveau disponible et que se déclinent les incitations à liker mais aussi à détester (dans les espaces de commentaire) et même à signaler en ligne ce qui nous met mal à l'aise pour pouvoir nous décharger de nos colères et frustrations (comme dans certains groupes de riverains sur Facebook). A cet égard, bon nombre de politiques, au lieu de faire preuve du courage nécessaire aux changements attendus, caressent leurs électeurs dans le sens du poil en les renforçant dans l'idée que leur plaisir hédoniste (la jouissance immédiate de toutes les opportunités de consommation) est la seule priorité qui vaille. La « liberté » est devenue synonyme de l'expression de nos caprices et/ou sensibilités. Le « je ressens » ou « j'ai envie » est devenu « j'ai raison » entretenu par des algorithmes qui flattent nos croyances et/ou qui entretiennent le clash plutôt que la modération nécessaire au débat public sur ces questions⁶⁴.

⁶³ Il y a dans cette attitude, historiquement ancrée, un relent de pauvrophobie qui définirait que les pauvres sont trop bêtes, qu'il faudrait se mettre à leur niveau et « faire de la pédagogie ». Mais n'est ce pas le même type de raisonnement qui provoque sciemment le nivellement par le bas de l'instruction publique, afin de réaliser des prédictions « auto-réalisatrices » ?

⁶⁴ Voir à ce propos la prose inspirée de notre collègue Alessandro Mazzotta dans sa dernière analyse : Mazzotta A., *Soumis, malgré nous, par des puces électroniques*, analyse disponible sur le site Internet de la FAPEO, mise en ligne le 5 mai 2025, <https://www.fapeo.be/analyse-militance-et-reseaux-sociaux/>

Du divertissement à la diversion ?

Il y a encore un dernier élément à ajouter à ce puzzle pour mieux voir se dessiner le propos général de cette étude, c'est celui du rôle de l'art et de la culture dans notre civilisation. On en revient donc ici à cette fameuse « sublimation » évoquée par Anne Dufourmantelle dont il a été question quelques lignes plus haut. Comment cela ? Pour faire court, mettons que face à une situation frustrante quelconque nous pouvons réagir de manière compulsive, instinctive, ou au contraire nous retenir et, par exemple, transformer la frustration que cela engendre pour nous adonner à des activités culturelles socialement valorisées. Dans cette optique, la pratique d'un art (au sens large, il peut autant s'agir d'artisanat que de yoga ou d'équitation) est considérée comme salvatrice et nous permettrait de gagner en maturité. En ce sens, nous échapperions à notre « condition animale » pour nous élever au statut d'humain maître de ses facultés⁶⁵.

Tout le monde n'a pas pour autant la « fibre artistique » et ce n'est pas grave en soi car il existe un autre mécanisme socioculturel (ou anthropologique) qui permet de sublimer de façon plus « passive », c'est d'être le spectateur d'arts de la scène (en direct ou au travers d'enregistrements audio-visuels, voire au moyen d'un roman qui « met en scène » une histoire). Grâce à nos facultés de projection et d'identification, nous pouvons vivre ce que les Grecs ont appelé la catharsis. En effet, pour Aristote il s'agissait de l'effet « purificateur » produit sur lesdits spectateurs (ou lecteurs) au travers de la représentation dramatique. En somme, notre appétence pour les récits de fiction s'explique en bonne partie par le fait que nous nous mettons à la place du « héros » (le protagoniste) et que nous ressentons ce qu'il « vit », ce qui nous permet d'élaborer des solutions jusque dans notre vie quotidienne. C'est en cela que le divertissement, même industriel, répond à un besoin presque aussi fondamental que manger, il permet de mieux résister aux envies pulsionnelles et transgressives. Il nous offre les matériaux de base pour nous projeter autrement dans le monde et l'avenir⁶⁶.

Ça, c'est pour la théorie. Dans la pratique, il faut creuser un peu plus profondément pour comprendre ce qui se joue. En effet, si pour certains le divertissement est une plaie qui empêche l'humanité de se concentrer sur ce qui « grave et digne », pour d'autres au contraire, la culture, qu'elle soit populaire ou élitiste, permet de s'évader « utilement » selon le principe de la catharsis que nous avons décrit ci-dessus. Cela dit, force est de constater que le flot incessant des reels, shorts et autres vidéos courtes sur nos écrans tient de moins en moins du divertissement mais plutôt de la diversion, au sens quasi militaire du terme.

Ce flux ininterrompu n'accapare pas notre attention pour énoncer des vérités ou contre-vérités au travers de visions plus ou moins artistiques mais occupe le terrain avec, le plus souvent, des propos quasiment vides de sens. L'*interruption de motif* – répétée sans cesse – permettant de naviguer sur un océan de clichés et tendances (trends) sans conséquences. On passe d'un « *tu savais-que ?* » à l'autre de façon tellement rapide que tout semble se valoir (puisque le format est, de plus, très standardisé, à l'image des barres chocolatées alignées dans des distributeurs automatiques). Les auto-producteurs de contenu essayant d'accaparer une petite place dans la lumière, et – en dernier ressort – la plupart d'entre eux « *asphyxient la pensée*⁶⁷ ».

⁶⁵ Comme pour toutes les autres notions évoquées dans cette étude ce sujet est nuancé, en particulier en regard de la fête populaire par excellence : le carnaval. Mais ce thème à lui seul mériterait lui aussi une autre étude. Sur ce sujet, nous recommandons le livre suivant, qui évoque ce contrepoint dialectique :

Thiellement P., *L'Empire n'a jamais pris fin, tome 1 : de Jules César à Jeanne d'Arc*, Massot/Blast, 2024.

⁶⁶ Ce qui explique aussi pourquoi Hollywood est au centre d'un enjeu lié à la domination culturelle, ce pôle industriel permet de définir les imaginaires « acceptables politiquement » (dans le cadre normatif qui l'émet) en termes de « ré-invention de soi ».

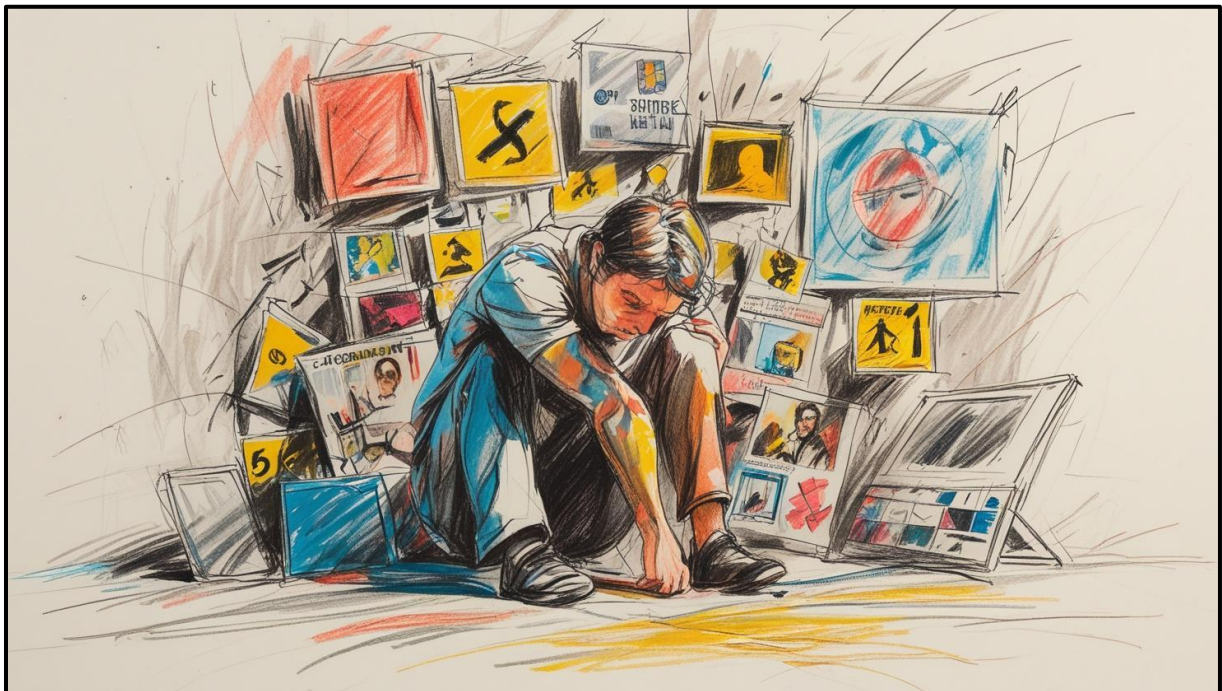
⁶⁷ de Brabandere L., *À force de pomper l'air, les baratineurs asphyxient la pensée*, site Internet de l'édition en ligne du journal La Libre, pages Opinions, mis en ligne le 15 avril 2025, consulté le 16 avril 2025,

Mais de là à dire que c'est de la diversion ? Oui. Cette manœuvre qui consiste, par exemple, à jeter un caillou au nord avant d'attaquer au sud permet de différencier le divertissement artistique (dont on vient de voir l'utilité) et le flux incessant de vidéos parfois très amusantes, ou mignonnes... mais finalement très creuses, entre autres parce qu'elles manquent de profondeur, de développement. On reste à la surface des choses. Ce qui ne veut pas dire que certains vidéastes ne sortent pas du lot, il en existe même de remarquablement doués. Mais pour un créateur de contenu réellement élaboré, combien d'autres ne font que traiter de ce qui est superficiel ?

Une mise au point nécessaire

Maintenant que la dernière pièce du puzzle est posée, tentons de résumer ce que nous venons d'exposer tout du long.

Nous avons dans un premier temps constaté que notre civilisation baigne dans la surinformation et la surcharge sensorielle au prix de nombreuses conséquences négatives, en particulier au niveau cognitif. Ensuite, nous avons observé que même des personnes animées des meilleures intentions pouvaient proposer des solutions qui posent question. Nous avons alors achevé cette partie en définissant que le fil rouge de cette étude serait la notion d'attention. Ensuite, nous avons confirmé que le désastre actuel était lié en bonne partie à nos usages numériques et en particulier aux écrans, en émettant néanmoins certaines nuances. C'est ainsi que nous avons fait émerger une deuxième fonctionnalité, celle de la saturation, ce qui répond au constat concernant la surinformation et la surcharge sensorielle. Le sentiment de trop plein s'étendant à tous les aspects de notre vie.



Au-delà de la nécessaire réflexion critique sur les objets technologiques, se pose la question des autres enjeux et plus particulièrement de la fatigue mentale induite par la surinformation, la surcharge sensorielle et le sentiment de saturation.

Image illustrative générée par IA (via Canva)

<https://www.lalibre.be/debats/opinions/2025/04/15/a-force-de-pomper-lair-les-baratineurs-asphyxient-la-pensee-Q4Y4WJYCPVDPXN775DDIFXEAJA/>

Dans la suite de cette étude, pour tenter de dépasser la critique quelque peu simpliste qui voudrait que tout cela serait uniquement dû à nos objets technologiques, nous avons analysé dans le détail les procédés d'ingénierie sociale ayant pour but d'accaparer ou détourner notre attention (grâce à *l'interruption de motif*) ou de s'adresser à nous directement au travers de notre inconscient (au moyen de *nudges*). Nous avons alors prolongé la réflexion en redéfinissant les enjeux au regard des conditionnements cognitifs que le cadre socio-technologique induit, par effet de verouillage⁶⁸. Métaphoriquement, nous sommes parvenu à la conclusion « *qu'à force d'être éblouis par la lumière électronique et manipulés par des as du mentalisme de masse, notre attention est devenue aussi limitée que celle des poissons rouges* ». Nous nous sommes par conséquent posé la question de savoir comment sortir de cet état de sidération.

Il nous a semblé important, pour continuer à creuser le sujet, de relier ces constats au contexte général de notre époque. En élargissant notre focale, nous avons tenté de rendre compte d'un certain sentiment de déclin civilisationnel mais aussi évoqué une problématique qui nous tient à cœur depuis longtemps et de manière de plus en plus pressante, celui de la santé mentale des jeunes dans un tel cadre de vie. Et, grâce à la pensée originale du biologiste Olivier Hamont, nous avons pu esquisser une première piste programmatique pour remédier à cette situation. Il s'agirait de passer du primat de l'efficacité et de la concurrence à celui de la robustesse et de la coopération, d'opérer un changement de paradigme.

Enfin, nous avons établi que ce changement n'est pas pour autant souhaité par tout le monde et que la violence de la réaction (politique et médiatique) actuelle est d'autant plus efficace que même les mécanismes culturels essentiels comme la catharsis sont aujourd'hui pilotés (ou détournés) pour que nous répondions aux diverses injonctions quotidiennes de façon de plus en plus pulsionnelle et immature. Ce qui ne veut pas dire que nous devons pour autant sombrer dans le discours qui voudrait que « *c'était mieux avant* » dont nous avons des traces depuis presque 2.500 ans⁶⁹. Il s'agit plutôt au final de savoir, malgré tout, séparer le bon grain de l'ivraie.

Cette nuance énoncée, force est de constater qu'en matière d'attention, nous sommes soumis à une sorte de stratégie du choc continuée et diffuse inédite dans l'histoire de l'humanité (nous y reviendrons dans la prochaine partie). C'est pourquoi, et avant d'en arriver aux solutions potentielles pour sortir par le haut de cette problématique, il nous faut un peu mieux décrire cette « société de la diversion » et ses caractéristiques. Histoire de réaliser à quelles pressions parents, enfants et enseignants sont soumis dans cet environnement.

⁶⁸ Il faut entendre ici qu'il est de plus en plus difficile, même pour celles et ceux qui le désireraient, de se passer des outils numériques dans la vie de tous les jours. Il y a donc une sorte de « verrou » qui nous lie à ces objets (ordinateurs, tablettes et smartphones) qui augmente, de fait, la tentation de les utiliser à d'autres fins que celles qui sont strictement nécessaires (puisque les usages de ces technologies et plateformes associées sont non seulement normalisés mais même valorisés).

⁶⁹ On trouvera des références à cette idée autant dans *La République* de Platon que dans *Les Mémoires* de Xénophon, sous différents aspects.

Prendre de la hauteur

Ce qui nous manque à ce stade, c'est une vision globale qui permettrait de définir le cadre général, au-delà même de la notion de contexte. Autrement dit : une fois ces notions et concepts mis bout à bout, forment-ils quelque chose d'inédit dont nous devrions prendre conscience ? Il y a-t-il dans le champ de cette étude des phénomènes sociaux et/ou des outils conceptuels qui nous permettraient de penser la situation de façon claire et intelligible ? Il nous semble que deux pistes s'offrent à nous en la matière. Celles de la stratégie du choc continuée et de l'hypocratie. On vous explique.

La stratégie du choc continuée

Pour rester dans le lexique « militariste », il est utile de revenir sur un ouvrage qui a fait particulièrement parler de lui à sa sortie en 2007, nous voulons parler ici de *La Stratégie du choc* de la journaliste canadienne Naomi Klein⁷⁰.

Dans ce livre, l'auteure explique comment les désastres – qu'ils soient naturels, militaires ou socioéconomiques – conduisent à des chocs psychologiques sur les populations impactées permettant de détruire la personnalité des individus qui les subissent et d'influer sur les croyances personnelles et collectives. Cette doctrine, qui se serait répandue dans le monde politique et sécuritaire au début de ce siècle (et même un peu avant), servirait à sidérer les gens afin qu'ils soient réceptifs (ou *a minima* passifs) face à des réformes profondément injustes.

Or, et ce n'est pas un hasard, nous avons souligné tout du long de cette étude comment les techniques d'ingénierie sociale associées aux nouvelles technologies de l'information et de la communication permettent de saturer et de détourner l'attention dans le cadre de la guerre pour occuper du temps de cerveau disponible. En outre, nous avons également évoqué dans la partie concernant le hacking de nos capacités cognitives l'image d'une forteresse soumise à des coups de bélier incessants, interdisant l'esprit de s'ennuyer⁷¹ ou même de se reposer.

Aguichés par des vidéos aux titres provocants défilant les unes après les autres, soumis à des interruptions de motifs et autres moyens de manipulation subtils, nos enfants et nous-même – et vous-même ? – scrollons sur nos écrans pour recevoir régulièrement notre dose de dopamine (ce sont des neurotransmetteurs essentiels dans le cerveau qui activent le système de récompense/renforcement) jusqu'à la saturation complète, au risque de nous plonger dans la dépression – entre autres⁷².

En somme, en rassemblant ces idées entre elles comme les éléments constitutifs d'un tout plus grand et plus complexe, on peut considérer que nous sommes soumis à une forme de stratégie du « choc continu ». Il n'est même plus besoin de catastrophe naturelle ou d'importer la guerre puisque nous nous soumettons de plein gré à ce travail de sape de nos esprits.

Pire encore, nous en redemandons !

⁷⁰ Klein N., *La Stratégie du choc*, Actes Sud, collection Babel, 2008.

⁷¹ RTBF La Première, *Les bienfaits insoupçonnés de l'ennui, ou l'art de ne rien faire*, site Internet de la RTBF, mis en ligne le 16 novembre 2021, consulté le 24 avril 2025, <https://www.rtb.be/article/les-bienfaits-insoupconnes-de-l-ennui-ou-l-art-de-ne-rien-faire-10425642>

⁷² Sur le sujet, voir :

Olicard F., *Pourquoi Tiktok a (déjà) détruit votre futur (annonce de mon nouveau livre)*, chaîne YouTube Fabien Olicard La deuxième chaîne, mise en ligne le 4 juin 2023, consultée le 24 avril 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=V6e-GACRJLY>

Bienvenue en hypnocratie

Coup de chance, en rédigeant cette étude nous sommes tombés sur le très récent livre du philosophe hongkongais Jianwei Xun : *Hypnocratie – Trump, Musk et la fabrique du réel*⁷³. L'auteur y définit que cette forme de gouvernance, l'hypnocratie en question, est « *un système politique qui n'opère ni par la force, ni par la persuasion, mais par la manipulation des états de conscience collectifs.*⁷⁴ ». Et, dans ce régime, « *chaque événement, chaque image, chaque mot fait partie d'un mécanisme qui ne se contente pas de représenter la réalité : il la remplace.*⁷⁵ ».

Il faut ici noter que ledit penseur chinois en question n'existe pas mais est le fruit d'une expérimentation du (véritable) philosophe italien Andrea Colamedici qui a généré une sorte de « happening littéraire » avec l'aide de grands modèles linguistiques (tels que chat-GPT, Claude, Grok, Gemini ou Inflexion)⁷⁶. Ce dernier ayant pour but de mettre en scène une sorte de mise en abîme qui permet de révéler l'extrême confusion qui règne aujourd'hui dans notre société. Ainsi, au-delà de la farce qu'il a jouée en publiant son livre de cette façon⁷⁷, il y a la volonté de faire une expérimentation sur le corps social en insérant dans le langage et l'analyse un concept créé de façon hybride par l'homme et la machine.

Nonobstant cette supercherie éditoriale, le concept d'hypnocratie est pourtant très stimulant⁷⁸, en particulier dans le cadre de cette étude, puisqu'il met en lumière deux éléments redondants dans le fil des réflexions en cours. Le premier étant que l'analyse minutieuse du marché de l'attention a permis de faire ressortir la question de la psyché profonde (l'inconscient), et le désir de certains de s'adresser à elle directement. En somme, tout comme le préconisait le psychologue américain Carl Rogers en matière de thérapie, les spécialistes de l'attention cherchent à contourner notre conscience pour s'adresser directement à nos tendances pulsionnelles, à nos réflexes mentaux, pour forger des représentations et inciter à des passages à l'acte malgré nous. Voilà pour le côté « hypno » de la question (exactement comme dans hypnose). Le second point qui ressort est celui qui définit qu'une telle manipulation en vient à masquer ou faire oublier la réalité physique et tangible. Nous voilà alors immergés pour de bon dans la confusion la plus totale, dans un monde fantasmé où « tout se vaut », jusqu'à ce qu'on percute, à l'occasion et avec plus ou moins de force, le mur du réel.

Mais le temps qu'on remette les pieds sur terre, contraints et forcés de quitter ces petits plaisirs fantasmatiques vides de sens, notre capacité à être aux aguets et à élaborer aura été mise à rude épreuve⁷⁹. C'est pourquoi en tant que fédération des associations de parents, nous sommes – tout comme eux – inquiets tant pour la santé mentale de nos jeunes que pour leurs capacités cognitives et de projection dans l'avenir. De nombreux signes alarmants dans cette guerre pour l'attention disponible paraissent avoir atteint un tel degré d'intensité qu'une fois qu'on ne se focalise que sur cette question, on en distingue d'autant mieux les ravages mais également combien la remédiation à cette situation semble compliquée. Surtout si on cherche une réponse nuancée et non pas une recette toute faite, comme c'est trop souvent le cas à notre époque.

⁷³ Xun J., *Hypnocratie – Trump, Musk et la fabrique du réel*, éditions Philo Magazine, 2025.

⁷⁴ Guillot A., *Hypnocratie, ou la fabrique d'un concept. Qui est vraiment Jianwei Xun ?*, site Internet du média indépendant Philonomist, mis en ligne le 3 avril 2025, consulté le 24 avril 2025, <https://www.philonomist.com/fr/article/hypnocratie-ou-la-fabrique-dun-concept>

⁷⁵ Xun J., *Hypnocratie – Trump, Musk et la fabrique du réel*, éditions Philo Magazine, 2025.

⁷⁶ Guillot A., *Hypnocratie, ou la fabrique d'un concept. Qui est vraiment Jianwei Xun ?*, site Internet du média indépendant Philonomist, mis en ligne le 3 avril 2025

⁷⁷ Il a même créé des images de « l'auteur » par génération informatique

⁷⁸ Guillot A., *Hypnocratie, ou la fabrique d'un concept. Qui est vraiment Jianwei Xun ?*, site Internet du média indépendant Philonomist, mis en ligne le 3 avril 2025

⁷⁹ Olicard F., *Pourquoi Tiktok a (déjà) détruit votre futur (annonce de mon nouveau livre)*, chaîne YouTube Fabien Olicard La deuxième chaîne, mise en ligne le 4 juin 2023

Quand le réel dépasse la fiction

Et si on essayait, pour en finir avec la partie analytique de cette étude, de trouver le plus petit dénominateur commun à toute cette histoire ? Comment reliera-t-on les idées de stratégie du choc continuée, d'hypnocratie et de société de la diversion ? Est-il possible d'en faire une synthèse ? La réponse sera sans doute surprenante pour certains et beaucoup moins pour les « initiés » : cela a déjà été fait au travers des œuvres de science-fiction et plus précisément dans le domaine de la littérature d'anticipation. *Le meilleur des mondes*, *Un bonheur insoutenable*, *1984*, *Fahrenheit 451*... sont des livres qui ont chacun à leur manière décrit des futurs sombres et/ou dangereux (des dystopies) qui ressemblent hélas de plus en plus à ce que nous vivons quotidiennement. Plus récemment encore, une série télévisée comme *Black Mirror* a fait connaître ce genre à un nouveau public.

Illustrons cette notion avec un exemple parlant et sans doute un des plus connu, celui de la novlangue. Dans *1984*, le roman de George Orwell, l'auteur invente une manière de parler et communiquer où les mots voient leur sens renversé, comme le « ministère de la guerre » qui devient « ministère de la paix », le « mal » qui devient le « inbon », etc. On assiste dans ce récit éminemment politique à une simplification de la langue destinée à rendre impossible l'expression des idées potentiellement subversives et à éviter toute formulation de remise en cause de l'État, l'objectif affiché étant d'aller jusqu'à empêcher l'« idée » même de cette pensée critique. Avec le recul, nous pouvons estimer que le romancier avait remarquablement bien anticipé les inversions sémantiques à l'œuvre dans nos sociétés actuelles même si, formellement, son récit s'inscrit dans un contexte différent (qui reflète les sociétés totalitaires de son époque). Par conséquent, nous ne vivons pas dans univers proche de *1984*, mais nous en subissons certains aspects convergents et/ou analogues. Et ce constat vaut pour toutes les autres œuvres citées ci-dessus.

Ce qu'il y a de particulier dans la comparaison avec George Orwell, c'est que le terme est carrément devenu un adjectif. On entend régulièrement dire d'une situation ou d'une communication qu'elle est « orwellienne » quand ce qu'elle énonce paraît être l'exact opposé de ce qu'elle sous-tend, en particulier dans le langage politique destiné au contrôle des masses. Le terme est même « *l'adjectif le plus largement utilisé dérivé du nom d'un écrivain moderne* » selon le New-York Times⁸⁰. Si on ne discutera pas plus avant ici du « bon » ou « mauvais » usage du mot « orwellien » comme dans l'article de ce prestigieux journal, on soulignera en revanche que le cheminement qui en a fait un adjectif aussi populaire n'est pas sans lien avec notre propos général. Bien au contraire, il nous semble que nous avons posé ici la « cerise sur le gâteau » de la guerre pour le fameux marché de l'attention.

Une dernière question se pose encore : tout cela n'est-il pas trop abstrait ? Comment rattacher ces catégories à nos pratiques quotidiennes ? Voilà ce à quoi nous nous efforcerons de répondre dans les pages nous menant à la conclusion. En attendant, et pour formuler une pensée qui résume à la fois l'esprit du temps et les enjeux que nous avons soulevés, nous pouvons dire avec le psychanalyste Roland Gori que « *ce qui nous délie n'est pas la violence visible, mais l'emprise silencieuse des liens affaiblis*.⁸¹ ». Par conséquent, les smartphones et autres dispositifs assimilés forment – de fait – le parfait cheval de Troie en ce qui concerne le fameux détournement d'attention étudié tout du long de notre étude, en particulier envers ce qui est essentiel, à savoir justement la notion de lien. D'un autre côté, il ne faudrait pas non plus considérer ces objets comme l'alpha et l'oméga de tous les problèmes cognitifs et relationnels de nos enfants, ils n'en sont en fait que la partie la plus visible. C'est plutôt tout un système socio-technique qui est à l'œuvre, comme nous avons pu le démontrer jusqu'ici.

⁸⁰ Jordison S., *Do you really know what 'Orwellian' means ?*, site Internet de la revue The Guardian, mis en ligne le 11 novembre 2014, consulté le 25 avril 2025, <https://www.theguardian.com/books/booksblog/2014/nov/11/reading-group-orwellian-1984>

⁸¹ Gori R., *Décivilisation*, Les Liens qui Libèrent, 2025.

Réguler le marché de l'attention

Pour aborder la partie de l'étude qui concerne les solutions potentielles, et pour éviter toute méprise, il nous faut d'abord déconstruire deux idées reçues fort répandues. La première étant qu'un objet technique serait neutre et que tout dépendrait de son usage. Ainsi « *Les anthropologues (Marcel Mauss ou André Leroi-Gourhan) et les philosophes (Gilbert Simondon ou Cornelius Castoriadis) ont fait remarquer, de différentes manières et dans différents contextes, qu'un objet technique n'est rien s'il est isolé de l'ensemble technique auquel il appartient et des pratiques instrumentales correspondantes.*⁸² ». Ce qui explique en bonne partie notre démarche.

L'autre fausse solution serait de réduire cela à un problème personnel. Ainsi, quand le mentaliste français Fabien Olicard publie un livre sur le sujet de l'attention⁸³, il propose des solutions à titre individuel, qui ne dépenderaient que de notre volonté de récupérer nos facultés de focalisation. Mais cette façon de faire nous semble biaisée et réductrice. Le libraire et essayiste Thierry Jobard a d'ailleurs très clairement indiqué comment cette approche par le « développement personnel » isole et épuise les individus en les dissociant des enjeux collectifs⁸⁴.

Recadrer le débat

Une fois tous ces constats effectués, ces éléments décortiqués, une autre option tentante serait de jeter le bébé avec l'eau du bain. Prenons comme exemple la question de l'interdiction pure et simple des smartphones, voire des écrans, dans les écoles. Ne serait-ce pas un peu comme empêcher les hôpitaux d'utiliser (et/ou de prescrire) de la morphine sous prétexte que c'est un opiacé qui rend dépendant ? Comme on le voit, le corps médical est pourtant arrivé à en faire un usage assez raisonné et les procédures mises en place font en sorte que l'utilisation d'une telle substance est limitée à sa juste proportion. N'est-ce pas plutôt vers ce genre de solution, débattue et discutée, que nous devrions tendre ?

Un autre avantage d'avoir posé le débat autour de l'économie de l'attention, c'est de ne pas stigmatiser un objet (comme le smartphone), un type d'usage en particulier ou une sorte d'utilisateur. Il serait en effet tentant de vouloir « moraliser » les écrans, mais dans la pratique cela semble aussi difficile à mettre en œuvre qu'incertain concernant le résultat. D'un autre côté, une telle approche met en évidence l'antagonisme quasi essentiel entre écrans et lien social authentique, ce qui tend à démontrer l'imposture, la contradiction intrinsèque, des « réseaux (dits) sociaux⁸⁵ ». Il s'agit donc une fois de plus de proposer des éléments de réponse nuancés qui tiennent compte des réalités du terrain sans sombrer dans le manichéisme (« tout » n'est pas tout blanc ou tout noir).

⁸² Almazán Gómez A., *La non-neutralité de la technologie, Une ontologie sociohistorique du phénomène technique*, revue Ecologie et Politique n°61, Editions Le Bord de l'eau, 2020/2, pp. 27-43.

⁸³ Olicard F., *Votre attention est votre superpouvoir: Des outils efficaces pour aider votre cerveau à se focaliser et rester concentré*, F1RST Editions, 2024.

⁸⁴ Jobard T., *Contre le développement personnel, Authentique et toc*, Rue de L'Echiquier, 2021.

⁸⁵ Mazzotta A., *Soumis, malgré nous, par des puces électroniques*, analyse disponible sur le site Internet de la FAPEO, mise en ligne le 5 mai 2025, <https://www.fapeo.be/analyse-militance-et-reseaux-sociaux/>

Mais n'y aurait-il pas un aspect encore plus fondamental à faire émerger de cette réflexion ? Car que désirons-nous au fond ? Ne sommes-nous pas collectivement en train de faire fausse route concernant les questions autour de la dépendance ou plus généralement de la soumission aux influences ? En soulignant les aspects concurrentiels (marché) et structurels (recherche d'efficacité) durant processus de réflexion, ne sommes-nous pas tout simplement arrivés au cœur de la problématique ?

En bref, et comme nous l'avons souligné tout du long, nous serions malgré nous sujets à une forme d'hypnose ordinaire qui conditionne nos relations aux objets et aux personnes. De surcroît, lesdits objets seraient en train de gagner du terrain au détriment des êtres, mécanisant jusqu'à nos relations sociales ou plus simplement notre capacité d'interaction, de reliance. C'est pourquoi nous allons aborder dans les points suivants les différentes façons dont nous pourrions réguler ce fameux marché de l'attention.

L'approche par l'addictologie

Une première façon d'aborder le sujet est de séparer les usages normaux de ceux qui seraient problématiques. Ainsi, si en faisant remarquer à votre ado qu'il passe trop de temps sur son téléphone, il vous répond « *mais non, c'est même pas vrai...* » tout en gardant le nez penché dessus, il se pourrait que vous ayez touché un point sensible. Reste-t-il à vérifier votre constat avec un peu plus de « rigueur scientifique ». Pour y parvenir, il existe une façon de différencier les usages ordinaires de ceux dits pathologiques, c'est la méthode des cinq c de l'addiction⁸⁶.

Sur l'ensemble des critères exposés juste ci-dessous, plus on répond positivement, plus il y a de chances que le comportement en question soit considéré comme une dépendance, passons les en revue et prenons comme exemple le tabagisme pour illustrer ces termes :

1. Le Contrôle

C'est quand on perd la maîtrise de son comportement, qu'on a le sentiment que c'est plus fort que soi, qu'on subit cette habitude « malgré nous ».

Exemple : *Je sais que fumer est mauvais pour ma santé, mais je n'arrive pas à m'en passer.*

2. La Consommation

On parle de consommation problématique quand l'envie devient irrésistible, qu'on y pense tout le temps. Elle détermine que ce « besoin » nous obsède.

Exemple : *Je suis sorti du théâtre avant la fin de la pièce car j'avais trop envie d'une cigarette.*

3. La Compulsion

Ce critère se distingue des deux premiers par l'idée qu'on se sent obligé de céder au comportement en question de façon répétée pour ne pas angoisser.

Exemple : *Si j'ai pas fumé mon paquet sur la journée, je ne me sens pas bien, je suis nerveux.*

4. La Continuité

Ici on fait la distinction entre l'usage occasionnel ou au contraire la répétition dans le temps de façon régulière et rapprochée.

Exemple : *Je ne pourrais pas passer trois heures sans fumer.*

5. Les Conséquences

Ce critère se distingue un peu des autres car il traite plutôt de l'impact de l'addiction sur l'entourage et l'environnement.

Exemples : *Ma copine m'a quitté car elle ne supportait plus mon haleine. J'ai perdu mon souffle. Malgré ce que ça me coûte, je préfère dépenser mon argent là dedans qu'ailleurs.*

⁸⁶ Karila L., *Docteur : addict ou pas ? Alcool, sucre, sport, écrans, sexe.. Déjouer les addictions; conserver le plaisir*, Harper Collins, 2024.

On pourrait ici penser que cette grille d'analyse renvoie à la responsabilité individuelle mais il n'en est rien. Au contraire, le journaliste et écrivain anglais Johann Hari l'a démontré magistralement, lutter contre l'addiction passe d'abord et avant tout par le lien humain, la connection aux autres⁸⁷. C'est d'ailleurs en ce sens que nous avons cité plus haut Roland Gori sur l'affaiblissement des liens, qui dans le cas présent connaît un effet d'entraînement sans précédent – un cercle vicieux – puisque moins de liens (sociaux) réels génère plus d'addiction (aux écrans, entre autres) qui engendre une nouvelle détérioration des liens, et ainsi de suite.

L'approche structurelle

Revenons maintenant un instant sur le livre de Bruno Patino qui parle de civilisation du poisson rouge⁸⁸. Son propos est simple, il s'agit pour lui de reprendre le contrôle de cet aspect de nos vies et de son économie afin de réguler ce fameux « marché de l'attention ». Il définit quatre combats et quatre remèdes pour sortir de l'ornière. Passons ces idées en revue.

En ce qui concerne les luttes, il prône le fait de combattre les idées fausses (et envisage dans ce cadre qu'il est possible de négocier au niveau institutionnel pour que les réseaux sociaux soient moins addictifs mais plus pérennes), d'imposer une négociation sur des normes d'application, de réfléchir au cadre juridique des plates-formes et enfin de développer des offres numériques qui ne rentrent pas dans cette logique du marché de l'attention⁸⁹.

Pour y parvenir, il prêche par exemple la régulation de l'usage de certaines plateformes dans le temps, comme ça se fait déjà pour les casinos avec les utilisateurs jugés à risque. Il ajoute qu'il est nécessaire d'imposer la transparence concernant les algorithmes mais aussi de déterminer des règles éthiques relatives aux interfaces graphiques et/ou options de navigation⁹⁰ mais encore d'introduire une meilleure régulation de la publicité sur les applications. En ce qui concerne plus spécifiquement le cadre juridique, il considère qu'il faut sortir de l'irresponsabilité éditoriale des hébergeurs. Enfin, il prône la création de réseaux sociaux publics qui seraient régulés différemment car en principe moins intéressés par la captation de l'attention.

À propos des recommandations globales, l'auteur propose de sanctuariser des espaces sans réseaux, de préserver des moments sans réseaux (et de générer des incitations allant dans ce sens), d'expliquer les enjeux sous-jacents à ces technologies (comme nous venons de le faire dans cette étude) et enfin d'avoir comme objectif de ralentir, de réellement simplifier les choses pour prendre le temps de se confronter à nouveau au réel⁹¹. Explications :

1. Sanctuariser

En famille comme dans les espaces publics, Bruno Patino invite à générer des espaces et/ou moments sans réseaux, à l'image des Offline Clubs. Le concept est simple : organiser des événements festifs garantis sans smartphone(s), pour satisfaire les trentenaires saturés d'écrans de leur soif de déconnexion⁹².

⁸⁷ Hari J., *Everything you think you know about addiction is wrong*, chaîne YouTube de l'organisation TED's talk, mise en ligne le 9 juillet 2015, consultée le 28 avril 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=PY9DcIMGxMs>

⁸⁸ Patino B., *La civilisation du poisson rouge : Petit traité sur le marché de l'attention*, Le Livre de Poche, 2023.

⁸⁹ *Ibid.*, pp. 136 à 141

⁹⁰ On peut à cet égard utiliser des interfaces graphiques plus sobres et/ou empêcher le défilement automatique vers de nouveaux contenus, par exemple.

⁹¹ *Ibid.*, pp. 141 à 145

⁹² Marchand L., *Des soirées sans portable pour sortir de sa bulle*, Site Internet du journal Le Monde, rubrique Le Mag, mis en ligne le 21 novembre 2024, consulté le 29 avril 2025,

2. Préserver

Ce qui vaut pour les espaces vaut aussi dans le temps. L'auteur invite donc à réserver aussi des moments où l'on se déconnecte complètement de la machine. Ainsi, il imagine en plus du mode « avion » une nouvelle fonctionnalité qui serait le mode « détox » et qui permettrait de ne plus recevoir de notifications durant un certain temps, histoire de ne pas être tenté.

3. Expliquer

L'éducation aux médias, à leurs enjeux et à leurs modes de fonctionnement est également une façon de faire ne fut-ce qu'avancer le débat sur la question. Exposer le continuum entre le réel et les contenus des plateformes numériques et recontextualiser permet, comme dans le cadre de cette étude, de mieux en comprendre les tenants et aboutissants.

4. Ralentir

Selon Bruno Patino, toute occasion de reconquête du temps pour ralentir dans un monde qui accélère, par exemple au travers d'un temps de lecture quotidien, est bonne à prendre. Nous en avons nous-même parlé à notre façon dans l'analyse de notre collègue Céline Cuypers sur la communication entre parents⁹³ en évoquant le mouvement « slow life ».

On pourrait croire, en première lecture, que ces propositions ressemblent à celles préconisées par certains politiques au début de cette étude concernant l'interdiction du smartphone à l'école jusqu'en 3^e secondaire mais il y a ici une subtile différence, c'est le type de changement attendu. Dans le cadre d'une dynamique complexe, l'auteur propose ici non pas un simple ajustement paramétrique sensé « magiquement » résoudre tous les problèmes mais bien un ensemble de solutions qui amène à une transformation systémique des usages. L'approche est donc bien plus nuancée et soumise à la réflexion collective que la simple réglementation par le haut⁹⁴. C'est à ce titre un excellent sujet de débat pour les associations civiques telles que les associations de parents, justement.

L'approche relationnelle

Toutes les grandes institutions internationales concernées considèrent que la santé repose sur trois piliers : il y a l'alimentation, les soins corporels (sport, hygiène, suivi médical) et la vie relationnelle. Aussi, sans devenir hyper-hygiénistes, existerait-il selon cette façon d'envisager les choses une piste pour aborder la notion d'économie de l'attention autrement ? Peut-on faire quelque chose pour sortir de cet état de confusion engendré par la société de la diversion ? Et, si oui, quoi ?

https://www.lemonde.fr/m-le-mag/article/2024/11/21/des-soirees-sans-portable-pour-sortir-de-sa-bulle_6406135_4500055.html

⁹³ Cuypers C., *Parents (dé)connectés, parents (dé)contractés*, site Internet de la FAPEO, analyse mise en ligne le 24 décembre 2024,

<https://www.fapeo.be/analyse-parents-de-connectes-parents-de-contractes/>

⁹⁴ Ceci dit, et à la décharge du ministre francophone de la santé, des droits des femmes et de l'égalité des chances Yves Coppieters, sa proposition fait partie d'un ensemble de recommandations en 10 points. Cette nuance émise, nous persistons dans notre critique d'une réglementation imposée par le haut plutôt que concertée avec les partenaires tels que la FAPEO, l'UFAPEC et le CSEM qui écrit d'ailleurs : « *Par sa nature péremptoire, l'interdiction venue 'd'en haut' peut aussi donner aux parents la fausse impression qu'il y a là une solution miracle. Il suffirait de faire disparaître l'objet pour que toutes les questions difficiles soient réglées.* ».

Cf. Dupuis E., Grau S. et Haenecour D., *L'interdiction du smartphone à l'école*, CSEM, Collection Eclairages, n°3, septembre 2024.

Peut-être est-il tout simplement temps de contredire Herbert Simon et ses successeurs, de désacraliser les prix Nobels d'économie⁹⁵ et de cesser de considérer l'attention comme un marché concurrentiel. Bien entendu, nous ne devons pas négliger les aspects techniques de l'évolution de nos sociétés mais aussi ne pas nous en servir comme prétexte à une forme de passivité complice ou encore vouloir résoudre la situation en interdisant purement et simplement certains comportements jusqu'à 16 ou 18 ans (comme les smartphones à l'école), au prétexte qu'après nous disposons de notre libre arbitre et d'une résistance psychologique à toutes épreuves. Ce mythe a déjà montré ses limites à plusieurs égards.

Dès lors plutôt que de chercher à mettre un énième emplâtre sur une jambe de bois, si nous inversions la donne en considérant que le lien relationnel est l'élément principal dont il vaudrait mieux tenir compte ? Que se passerait-il si nous envisagions de considérer que c'est lorsque la confiance et la coopération l'emportent sur la concurrence (ou la rivalité) que le modèle peut changer et donner d'autres orientations (et usages) aux progrès techniques et sociaux ? Plutôt que de faire du temps de cerveau disponible un champ de bataille, que se passerait-il si on se focalisait sur la façon dont on peut « apaiser » l'environnement technologique et mental de chacun au travers du lien interpersonnel direct et de la non-sollicitation à outrance ?

N'est-ce pas ce qu'exprime à sa façon le biologiste Albert Jacquard lorsqu'il dit « *Ce qui me semble, par exemple, monstrueux c'est de penser que l'on a pris comme moteur de notre société occidentale la compétition. Il faut être meilleur que l'autre. Il faut passer devant l'autre. Mais, songeons à ce qu'on évoquait tout à l'heure : pour devenir moi, j'ai besoin du regard de l'autre. J'ai besoin de tisser des liens avec lui. Dès que je suis en compétition avec lui, je ne tisse plus de liens, et par conséquent je suis en train de me suicider. C'est ça qu'on devrait nous dire, toute compétition est un suicide.*⁹⁶ ».

Robustes et solidaires

Pour faire le point sur les différentes pistes que nous avons évoquées, il nous semble que ce qui est au centre de toutes ces approches commence en distinguant ce qui est normal et pathologique. Et dans ce cas-là, ne peut-on pas envisager que la situation était déjà malsaine à la base, que les symptômes se sont tout simplement renforcés à cause de l'omniprésence des écrans dans notre environnement ? Ce qui nous fait penser cela est que, selon le philosophe et chercheur Yves Citton, les enjeux de l'économie de l'attention se laissent entrevoir dès le début du XX^e siècle⁹⁷. Voilà pourquoi nous avons tout du long souligné l'aspect historique et sociotechnique de la problématique. On notera aussi que cette étude est le fruit d'un équilibre particulièrement délicat entre différentes considérations. Il a fallu à chaque instant de celle-ci prendre la juste mesure de l'ensemble des facteurs pour ne pas sombrer dans la caricature ou la solution de facilité.

⁹⁵ Ce qui n'empêche pas certains lauréats d'être particulièrement qualifiés et pertinents comme l'économiste étasunien Joseph Stiglitz, prix Nobel avec George Akerlof et Michael Spence en 2001.

⁹⁶ RTBF, *Albert Jacquard*, invité de l'émission de télévision Noms de dieux, 1993.

Vidéo consultée sur la chaîne YouTube A gauche le 14/02/2025.

<https://www.youtube.com/watch?v=oxQOXZL3G2g>

⁹⁷ Citton Y., *Pour une écologie de l'attention*, Éditions du Seuil, 2014.

En conclusion, il s'agit maintenant de répondre de façon la plus terre à terre possible à ces questionnements. Pour y parvenir, nous avons vu que les biologistes que nous avons cités (Olivier Hamant et Albert Jacquard) prescrivent la robustesse au lieu de l'efficacité et la coopération à la place de la compétition. Or, dans le cadre de ces inversions, le marché de l'attention n'a tout simplement plus lieu d'exister et on peut en revenir à l'essentiel qui a maintes fois été souligné : la qualité de nos relations. Voilà pourquoi nous avons évoqué ce nécessaire changement de paradigme. Mais encore ? Comment exprimer cette idée de façon synthétique ? Dans son livre *The Good Life: Ce que nous apprend la plus longue étude scientifique sur le bonheur et la santé*⁹⁸, le psychiatre Robert Waldinger énonce que « l'attention est la forme la plus fondamentale de l'amour⁹⁹ ». Ce qui confirme que celle-ci ne saurait être réduite à l'état de marchandise mais qu'elle est au contraire partie de notre élan vital.

Tout comme ce qui caractérise la robustesse, les relations humaines peuvent être « lentes, inefficaces, hétérogènes, incohérentes, incertaines, redondantes ou même inachevées »... et c'est très bien comme ça, elles n'ont pas à être d'une perfection factice telle qu'elle se met parfois en scène sur les réseaux sociaux (au travers de l'auto-promotion de soi, dans le cadre de cette fameuse concurrence organisée de tous contre tous). Dans un environnement favorable à la coopération plutôt qu'à la compétition, ces liens imparfaits sauraient nous rendre heureux, pourvu que nous prenions le temps de nous focaliser sur ce qui importe le plus : la joie des échanges sincères que nous partageons avec les autres.

Bien entendu, en tant que parents d'élèves, il y a de quoi se sentir particulièrement concernés par cette confrontation entre un artefact sociotechnique d'une efficacité redoutable et la vulnérabilité des enfants. En plus, et comme le souligne le sociologue Bernard Lahire, nous avons en tant qu'espèce une disposition naturelle à la dépendance¹⁰⁰. Mais, comme on l'a vu, le meilleur remède à cette faille est justement d'accorder son attention aux autres¹⁰¹ de la façon la plus « robuste » possible, dans un élan d'énergie tout aussi « chaotique » qu'impliquant chacun dans un moment de grande intensité.

Alors sortez les cartes, les peintures ou les œufs et la farine ; jouez, peignez et cuisinez ensemble¹⁰² ; ou baladez-vous ; ou téléphonez pour prendre rendez-vous avec un·e ami·e. Voyez du monde, partagez un sourire complice, échangez quelques mots avec un·e inconnu·e. Cultivons ensemble un environnement qui parie sur la coopération, la générosité et l'entraide ; sur l'ouverture à l'autre considéré non comme un rival ou un compétiteur mais comme un allié, un ami qui par sa différence nous révélera à nous même. C'est vers quoi devraient tendre l'école et la société pour s'extraire de cette civilisation du poisson rouge où l'attention est limitée à 9 secondes. C'est pourquoi notre boussole morale devrait toujours être l'inclusion inconditionnelle.

⁹⁸ Waldinger R. et Schulz M., *The Good Life: Ce que nous apprend la plus longue étude scientifique sur le bonheur et la santé*, Leduc S., 2023.

⁹⁹ Martins A., *La clé d'une "vie heureuse" selon l'université de Harvard : ce que dit la plus longue étude sur le bonheur jamais réalisée*, publié sur le site de la BBC news – Afrique le 27 février 2023, consulté le 14/02/2025, <https://www.bbc.com/afrique/articles/ck5yl5p43xko#:~:text=Depuis%2085%20ans%2C%20l'universit%C3%A9,plus%20longue%20de%20l'histoire.&text=Robert%20Waldinger%20%3A%20%22Suivre%20les%20m%C3%A4mes,a%20jamais%20%C3%A9t%C3%A9%20fait%20auparavant%22>

¹⁰⁰ Lahire B., *Les structures fondamentales des sociétés humaines*, La Découverte, collection Sciences sociales du vivant, 2023, pp. 744 à 753.

¹⁰¹ Hari J., *Everything you think you know about addiction is wrong*, chaîne YouTube de l'organisation TED's talk, mise en ligne le 9 juillet 2015, consultée le 28 avril 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=PY9DclMGxMs>

¹⁰² Et visionnez un tutoriel sur Internet au besoin, les écrans ne doivent pas devenir un tabou.

En somme, comme le disait encore Albert Jacquard : « *En nous présentant cette attitude de combat permanent de chacun contre les autres, comme une conséquence nécessaire de la "lutte pour la vie", les économistes ont enfermé les hommes d'aujourd'hui dans une logique aboutissant à l'échec final de tous.*¹⁰³ ». Voilà pourquoi nous devrions cesser d'envisager l'attention comme un marché pour la penser comme un bien commun, au même titre que l'eau courante ou que l'air qu'on respire.

Forme fondamentale d'expression de l'amour selon Robert Waldinger, l'attention est notre « ressource » collective la plus précieuse et elle n'est pas à vendre, n'en déplaie à ceux qui ont choisi la stratégie de la diversion pour nous détourner de la vie avec un grand V. Puisque nous n'en avons qu'une, rendons la aussi intense et éblouissante que possible IRL (In Real Life ; Dans la Vraie Vie : expression qui s'oppose au « monde virtuel, numérique ») sans craindre ni adorer outre mesure les petits ou grands écrans.

¹⁰³ Jacquard A., *J'accuse l'économie triomphante*, Calmann-Lévy, 1995

Bibliographie

- Almazán Gómez A., *La non-neutralité de la technologie, Une ontologie sociohistorique du phénomène technique*, revue Ecologie et Politique n°61, Editions Le Bord de l'eau, 2020/2.
- Balleys C., *Grandir entre adolescents. À l'école et sur Internet*, Presses polytechniques et universitaires romandes, coll. « Le savoir suisse », 2015.
- Barbiaux N., *Esprit critique, es-tu là ?*, site Internet de la FAPEO, publié le 20 décembre 2023, <https://www.fapeo.be/analyse-fapeo-esprit-critique/>
- BELGA et Paris Match, *Les Belges francophones accros à leurs écrans ? Le temps que nous passons chaque jour devant des vidéos est alarmant : Nous ingurgitons 20 minutes de publicités vidéo par jour sur un temps de visionnage inquiétant*, site Internet du journal Paris Match Belgique, publié le 19 septembre 2023, <https://www.parismatch.be/actualites/sante/2023/09/19/les-belges-francophones-accros-a-leurs-e-crans-le-temps-que-nous-passons-chaque-jour-devant-des-vidéos-est-alarmant-GCMCZQV4KRHT7FZTKD2RISE3RY/>
- BELGA et RTBF, *Parents et élèves dénoncent le "Baromètre du respect" lancé par la ministre Glatigny auprès des enseignants*, site Internet de la RTBF, mis en ligne le 10 octobre 2024, <https://www.rtbf.be/article/parents-et-eleves-denoncent-le-barometre-du-respect-lance-par-la-ministre-glatigny-aupres-des-enseignants-11446834>
- Berruyer O., *Le système n'a aucun intérêt à nous émanciper et nous informer correctement*, entretien avec la journaliste Natacha Polony, chaîne YouTube du média en ligne Elucid, vidéo mise en ligne le 25 janvier 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=ZriDX40Fr4g>
- Brée J. et al., *Kids marketing*, Editions EMS, 2021.
- Brown J., *Regardez la lumière mes jolis*, produit par Notforprofit pour Free Educational, 2018.
- Chabal A., *Les entreprises adoptent le nudge : coup de pouce habile ou manipulation des consciences ?*, site Internet de la revue Forbes, publié le 18 mai 2017, <https://www.forbes.fr/management/les-entreprises-adoptent-le-nudge-coup-de-pouce-habile-ou-manipulation-des-consciences/>
- Citton Y., *Pour une écologie de l'attention*, Éditions du Seuil, 2014.
- Clevers A., *L'addiction des jeunes aux écrans est devenue un "enjeu de santé publique. La situation est grave"*, article publié sur le site Internet du journal La Libre, publié le 13 avril 2024, <https://www.lalibre.be/belgique/elections-belges/2024/04/13/laddiction-des-jeunes-aux-ecrans-est-devenue-un-enjeu-de-sante-publique-la-situation-est-grave-ZTSPJZ75DZFDPA3KDHLF6GNS7M/>
- Coppieters Y., *L'addiction des jeunes aux écrans est devenue un enjeu de santé publique : La situation est grave !*, site Internet du parti politique Les Engagés, publié le 15 avril 2024, <https://www.lesengages.be/actualite/laddiction-des-jeunes-aux-ecrans-est-devenue-un-enjeu-de-sante-publique-la-situation-est-grave/>
- Cuypers C., *Parents (dé)connectés, parents (dé)contractés ?*, publié sur le site Internet de la FAPEO le 24 décembre 2024, <https://www.fapeo.be/analyse-parents-de-connectes-parents-de-contractes/>

- de Brabandere L., *À force de pomper l'air, les baratineurs asphyxient la pensée*, site Internet de l'édition en ligne du journal La Libre, pages Opinions, mis en ligne le 15 avril 2025, <https://www.lalibre.be/debats/opinions/2025/04/15/a-force-de-pomper-lair-les-baratineurs-asphyxient-la-pensee-Q4Y4WJYCPVDPXN775DDIFXEAJA/>
- De Staercke F., *Parents et EVRAS : l'histoire d'un malentendu ?*, publié sur le site Internet de la FAPEO le 29 octobre 2024, <https://www.fapeo.be/analyse-fapeo-parents-et-evras/>
- Dejean M., « *Quand on est emmerdé par une affaire, il faut susciter une affaire dans l'affaire...* » : *Charles Pasqua a-t-il vraiment dit ça ?*, site Internet du magazine Slate en français, publié le 10 juillet 2014, <https://www.slate.fr/story/89565/pasqua-aphorisme-affaire>
- Dewitte D., *"Flood the zone with shit!" Steve Bannon, le véritable stratège derrière le 6 janvier 2021*, site Internet de Business AM, publié le 6 janvier 2021, <https://fr.businessam.be/flood-the-zone-with-shit-steve-bannon-le-veritable-strategie-derriere-le-6-janvier-2021/>
- Dufourmantelle A., *La fin du sublime ?*, Chronique « Philosophiques », site Internet du journal Libération, mis en ligne le 9 juin 2013, https://www.liberation.fr/chroniques/2016/06/09/la-fin-du-sublime_1458435/
- Dupuis E., Grau S. et Haenecour D., *L'interdiction du smartphone à l'école*, CSEM, Collection Eclairages, n°3, septembre 2024.
- Duvivier N., *L'émancipation collective des parents en 2024*, publié sur le site Internet de la FAPEO le 15 juillet 2024, <https://www.fapeo.be/emancipation-collective-des-parents-2024/>
- Fournier C., *"Les entreprises ultra performantes, pyramidales, optimisées arrivent à une impasse"*, Olivier Hamant, chercheur à l'ENS de Lyon, site Internet du média en ligne Novethic, publié le 27 octobre 2024, <https://www.novethic.fr/economie-et-social/transformation-de-leconomie/performance-robustesse-entreprise-olivier-hamant>
- Frears S., *Philomena*, BBC Films et al., 2013.
- Gabriel Vasquez J., *Inundar la zona de mierda, o el juego de la bolita en el bazar*, site Internet du journal El Pais, publié le 23 mars 2025, <https://elpais.com/america-colombia/2025-03-23/inundar-la-zona-de-mierda-o-el-juego-de-la-bolita-en-el-bazar/>
- Galand B., *Le harcèlement à l'école*, Retz, 2021.
- Gathon M., *78 % des parents pensent que leurs enfants vivront moins bien qu'eux*, site Internet du journal Le Vif, mis en ligne le 16 décembre 2019, mis à jour le 21 janvier 2021, <https://www.levif.be/societe/environnement/78-des-parents-pensent-que-leurs-enfants-vivront-moins-bien-queux/>
- Gori R., *Décivilisation*, Les Liens qui Libèrent, 2025.
- Guillot A., *Hypnocratie, ou la fabrique d'un concept. Qui est vraiment Jianwei Xun ?*, site Internet du média indépendant Philonomist, mis en ligne le 3 avril 2025, <https://www.philonomist.com/fr/article/hypnocratie-ou-la-fabrique-dun-concept>
- Hamant O., *Antidote au culte de la performance : La robustesse du vivant*, Tracts Gallimard n° 50, 2023.

- Hari J., *Everything you think you know about addiction is wrong*, chaîne YouTube de l'organisation TED's talk, mise en ligne le 9 juillet 2015,
<https://www.youtube.com/watch?v=PY9DclMGxMs>
- Jacquard A., *J'accuse l'économie triomphante*, Calmann-Lévy, 1995.
- Jobard T., *Contre le développement personnel, Authentique et toc*, Rue de L'Echiquier, 2021.
- Jordison S., *Do you really know what 'Orwellian' means ?*, site Internet de la revue The Guardian, mis en ligne le 11 novembre 2014,
<https://www.theguardian.com/books/booksblog/2014/nov/11/reading-group-orwellian-1984>
- Karila L., *Docteur : addict ou pas ? Alcool, sucre, sport, écrans, sexe.. Déjouer les addictions; conserver le plaisir*, Harper Collins, 2024.
- Klein N., *La Stratégie du choc*, Actes Sud, collection Babel, 2008.
- LA PREMIERE, *Comment gère-t-on la situation des urgences psychiatriques aujourd'hui en Belgique ?*, site Internet de la RTBF, mis en ligne le 19 novembre 2024,
<https://www.rtbf.be/article/comment-gere-t-on-la-situation-des-urgences-psychiatriques-aujourd-hui-en-belgique-11465007>
- La Toupie, *Economie de l'attention*, site Internet de La Toupie, publié le 19 septembre 2019,
https://www.toupie.org/Dictionnaire/Economie_attention.htm#:~:text=L'%C3%A9conomie%20de%20l'attention%20est%20une%20branche%20des%20sciences,consid%C3%A9r%C3%A9e%20comme%20une%20ressource%20rare
- Lahire B., *Les structures fondamentales des sociétés humaines*, La Découverte, collection Sciences sociales du vivant, 2023.
- Landman P., *Tous hyperactifs? L'incroyable épidémie des troubles de l'attention*, Albin Michel, 2015.
- Lazzeri C., *La contagion des émotions entre psychologie sociale et sociologie*, de *Le Bon à Durkheim*, Problemata - Revista Internacional de Filosofia v.7 n° 3, 2016.
- Luong J., *Le malaise des ados : répondre et prévenir*, site Internet de la Mutualité Chrétienne (magazine en Marche), publié le 2 avril 2024,
<https://www.mc.be/en-marche/sante/sante-mentale/le-malaise-des-ados-repondre-et-prevenir>
- Maes R., *Baromètre du respect dans l'enseignement : une masterclass de manipulation politique réactionnaire*, La Revue Nouvelle, mai 2025.
- Marchand L., *Des soirées sans portable pour sortir de sa bulle*, Site Internet du journal Le Monde, rubrique Le Mag, mis en ligne le 21 novembre 2024,
https://www.lemonde.fr/m-le-mag/article/2024/11/21/des-soirees-sans-portable-pour-sortir-de-sa-bulle_6406135_4500055.html
- Martins A., *La clé d'une "vie heureuse" selon l'université de Harvard : ce que dit la plus longue étude sur le bonheur jamais réalisée*, publié sur le site de la BBC news – Afrique le 27 février 2023,
<https://www.bbc.com/afrique/articles/ck5yl5p43xko#:~:text=Depuis%2085%20ans%2C%20l'universit%C3%A9,plus%20longue%20de%20l'histoire.&text=Robert%20Waldinger%20%3A%20%22Suivre%20le%20m%C3%A4mes,a%20jamais%20%C3%A9t%C3%A9%20fait%20auparavant%22>
- Mazzotta A., *Soumis, malgré nous, par des puces électroniques*, analyse disponible sur le site Internet de la FAPEO, mise en ligne le 5 mai 2025,
<https://www.fapeo.be/analyse-militance-et-reseaux-sociaux/>
- Meadows D., Meadows D. et Randers J., *Les limites à la croissance (dans un monde fini)*, Rue de l'échiquier, 2022 (édition du 50^e anniversaire de la première publication).

- Mercier H., *Pas nés de la dernière pluie*, Humensciences, 2022.
- Mergen S. et Montay J., *La consommation d'antidépresseurs en nette hausse chez les jeunes, selon une étude des Mutualités Libres*, site Internet de la RTBF, mis en ligne le 30 septembre 2024, <https://www.rtb.be/article/la-consommation-d-antidepresseurs-en-nette-hausse-chez-les-jeunes-selon-une-etude-des-mutualites-libres-11440625>
- Morin E., *Pour sortir du XXe siècle*, Nathan, 1981
- Mouton S., *Écrans, un désastre sanitaire : Il est encore temps d'agir*, Tracts Gallimard n° 65, 2025.
- Olicard F., *Pourquoi Tiktok a (déjà) détruit votre futur (annonce de mon nouveau livre)*, chaîne YouTube Fabien Olicard La deuxième chaîne, mise en ligne le 4 juin 2023, <https://www.youtube.com/watch?v=V6e-GACRJIY>
- Olicard F., *Votre attention est votre superpouvoir: Des outils efficaces pour aider votre cerveau à se focaliser et rester concentré*, F1RST Editions, 2024.
- Olivier C., *Enfant roi, plus jamais ça !*, Albin Michel, 2002.
- Orwell G., *1984*, Gallimard, collection Folio, 2020.
- Osika E. et Dieu-Osika S., *Quand le parent utilise son téléphone il n'est plus disponible pour son enfant*, site Internet du journal Le Figaro, rubrique Vox Société, publié le 02 mars 2021 et mis à jour à la même date, <https://www.lefigaro.fr/vox/societe/quand-le-parent-utilise-son-telephone-il-n-est-plus-disponible-pour-son-enfant-20210302>
- Patino B., *La civilisation du poisson rouge : Petit traité sur le marché de l'attention*, Le Livre de Poche, 2023.
- Pleux D., *De l'enfant roi à l'enfant tyran*, Odile Jacob, nouvelle édition, 2020.
- Pleux D., *Les Adultes tyrans*, Odile Jacob, 2014.
- Putman R. D., *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, Simon & Schuster, 2000.
- RTBF, *Albert Jacquard*, invité de l'émission de télévision Noms de dieux, 1993. Vidéo consultée sur la chaîne YouTube A gauche, <https://www.youtube.com/watch?v=oxQOXZL3G2g>
- RTBF La Première, *Les bienfaits insoupçonnés de l'ennui, ou l'art de ne rien faire*, site Internet de la RTBF, mis en ligne le 16 novembre 2021, <https://www.rtb.be/article/les-bienfaits-insoupconnes-de-l-ennui-ou-l-art-de-ne-rien-faire-10425642>
- Sadin E., *L'ère de l'individu tyran : la fin d'un monde commun*, Grasset, 2020.
- Shenk D., *Survivre au smog de données*, Harper Collins, 1997.
- Thiellement P., *L'Empire n'a jamais pris fin, tome 1 : de Jules César à Jeanne d'Arc*, Massot/Blast, 2024.
- Waldinger R. et Schulz M., *The Good Life: Ce que nous apprend la plus longue étude scientifique sur le bonheur et la santé*, Leduc S., 2023.
- Woelfle G. et Mergen S., *Enquête "Ceci n'est pas une crise" : 7 Belges sur 10 souhaitent un leader politique fort sans contre-pouvoirs*, site Internet de la RTBF, mis en ligne le 10 mars 2025, consulté le 15 avril 2025, <https://www.rtb.be/article/enquete-cest-n-est-pas-une-crise-7-belges-sur-10-souhaitent-un-leader-politique-fort-sans-contre-pouvoirs-11514588>

- WIKIPEDIA, *Surcharge informationnelle*, entrée du site de l'encyclopédie en ligne WIKIPEDIA, consultée le 1er avril 2025,
https://fr.wikipedia.org/wiki/Surcharge_informationnelle
- WIKIPEDIA, *Surcharge sensorielle*, entrée du site de l'encyclopédie en ligne WIKIPEDIA, consultée le 2 avril 2025,
https://fr.wikipedia.org/wiki/Surcharge_sensorielle
- WILD AND SLOW, *7 exemples pour mettre en lumière le concept de nudge*, site Internet de l'agence de communication Wild and Slow, publié le 8 mai 2023,
<https://wildandslow.fr/blog-communication/open-chakras/7-exemples-pour-mettre-en-lumiere-le-concept-de-nudges/>
- Xun J., *Hypnocratie – Trump, Musk et la fabrique du réel*, éditions Philo Magazine, 2025.
- Yeung K., *Nudge as Fudge*, *The Modern Law Review*, vol. 75, no 1, janvier 2012.

Copyright © 2025 FAPEO, Tous droits réservés.

Fédération des Parents et des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel – ASBL

Rue de Bourgogne 48, 1190 Bruxelles

Tel. : 02 527 25 75 E-mail : secretariat@fapeo.be

N° d'entreprise : 0 409 564 781 – RMP Bruxelles

IBAN : BE48 2100 2838 9427 – BIC : GEBABEBB

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles



Fédération des Parents et des Associations
de Parents de l'Enseignement Officiel

