



Mardi 12 novembre 2019
Bien vivre en famille avec le numérique
Aurélie Sirdey

L'arrivée des e-mails sur les portables est un grand changement dans la manière de faire, d'être et de décider.

Le numérique en famille interroge sur les valeurs de la famille. Qu'entend-t-on par passer du temps en famille ?

Temps de réflexion : combien d'écrans dans une famille ? à partir de quel âge équipe-t-on son enfant ? quels sont les garde-fous que l'on met en place ?

I/ Les caractéristiques du phénomène digital

C'est un phénomène transgénérationnel qui concerne tout le monde.

Nous sommes connectés en permanence, et donc toujours en alerte, prêts à répondre à l'interruption qui arrive. (Exemple du facteur). Nous sommes multitâches, nous ne sommes plus dans le temps de l'homme mais dans celui de la machine qui est celui de l'immédiateté et de la réactivité.

Les effets sont la sédentarité, la surcharge pondérale, les troubles du sommeil, les problèmes de concentration.

« Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre » disait Blaise Pascal, aujourd'hui on a tendance à dire que « le malheur de l'homme est de ne plus bouger de sa chambre ... ».

Ce n'est pas l'outil qui est en jeu mais l'usage et le dosage. Il faut se poser la question « suis-je sous emprise ? Suis-je libre ? ».

II/ Les impacts sur la concentration

La concentration c'est la capacité de soutenir son attention dans la durée.

Mécanismes de la concentration :

- Attention réactionnelle : ce sont les tablettes, c'est le fait de réagir à quelque chose que l'on nous envoie. Nous sommes en réaction par rapport à quelque chose qui tombe, nous sommes passifs et en réaction par rapport à quelque chose qui tombe. Cette attention est nécessaire mais elle n'est pas constructive.
- Attention décisionnelle : c'est quand on soutient son attention volontairement sur un sujet choisi. Il n'y a pas de stimulation extérieure. Ça n'est pas du multitâche, c'est de l'effort, de la durée. On la travaille quand on est sur un sujet et qu'on y reste.
Sur les objets inanimés il faut soutenir son attention, donner vie par soi-même.

On a besoin de ces deux attentions, mais il faut entretenir l'attention décisionnelle. La perte de l'attention décisionnelle entraîne la procrastination.

III/ Les enjeux de l'usage du numérique

- a) Cibler (Tableau de Hans Memling). Toutes les interruptions et sollicitations que nous recevons nous déportent du sujet, il faut donc se dire sur quoi nous nous concentrons, pour combien de temps et quel est l'environnement qui va faciliter notre concentration. Cibler c'est choisir sa cible comprendre qu'on n'est pas en train d'envoyer des fléchettes dans tous les sens car on perd force et intensité de notre tir. Aujourd'hui tout est fragmenté, nous perdons donc la force, l'intensité de notre cible (une flèche → une cible).
- b) Choisir (Tableau de Brueghel de Velours, Le goût). L'offre numérique est énorme mais il faut savoir ce qui me nourrit. La culture du numérique nous met dans l'illimité, mais l'homme a des limites, c'est que qui va lui permettre de choisir ce qui va le nourrir.

- c) Soutenir (Tableau de David Friedrich, Le voyageur contemplant une mère de nuages). Il faut soutenir son attention et ses efforts. Réflexion sur le bonheur de Teilhard de Chardin :
- Le fatigué = l'adolescent
 - Le jouisseur = le zapping
 - L'ardent = celui qui a soutenu les efforts physiques
- Le numérique nous habitue à décrocher, à zapper et nous perdons l'habitude de soutenir. La notion d'effort est précieuse car elle permet d'approfondir ce que l'on est amené à retenir. Les efforts sont une ascension de soi.

III/ Que fait-on en famille ?

- A) Expliciter le bien-vivre : quand équipe-t-on nos enfants ? Il faut écrire une chartre familiale du bien vivre, elle peut être écrite en famille par ex :
- Pas d'écran à table
 - Portables au vestiaire
 - Pas d'écran dans la chambre
 - Wifi coupés à x heure
 - Réveil avec un vrai réveil...
- Il faut remettre des limites face au numérique qui lui est illimité.

- B) Transmettre la logique du choix et la logique du soin. Logique de choix : apprendre à un enfant à choisir, à se mettre à l'abri et comment se mettre à l'abri tout en expliquant les difficultés. Qu'est ce qui est bon pour moi ? Qu'est ce qui est nocif ? Il faut désactiver les notifications. Nous allons à notre téléphone, ce n'est pas le téléphone qui va à nous. Logique de soin : Comment je montre la nécessité de se mettre à l'abri et montrer comment c'est difficile pour moi car nous sommes dans une culture de l'image, de la performance et de l'agitation. Il faut faire la connexion avec le corps, l'esprit et l'âme. On doit poser des questions à un enfant qui sort de trois heures de vidéos : que ressens tu ? Revenir dans la conscience en se posant des questions. Le sens signifie deux choses : la direction et la signification. Nous sommes trop souvent dans le savoir ou l'avoir et pas dans l'être Il faut apprendre aux enfants à être dans la vraie vie.

- C) Partager le bien vivre : Technique du UNPLUG. A quel moment nous décidons de débrancher ensemble en famille pour faire quelque chose ensemble qui remet dans la matière et dans le temps des choses (gâteaux, jardin...). Dans « le faire » on engage le corps, le faire concret. Partager quelque chose de concret qui nous remet dans la matière, dans le temps des choses. Il faut jouer dans l'espace de vie et accepter le désordre, réengager la nature et l'extérieur, favoriser la lecture (attention décisionnaire) et la partager, aller dans des lieux sans Wifi.

Le kit du bien vivre avec le numérique : un carnet, un crayon, un livre.

En ce temps de Noël, ne plus être en pilotage automatique mais partager.
TESTER, S'ENTRAINER ET SOUTENIR .

Pour aller plus loin :

J'ai décidé d'être là. Comment bien vivre à l'heure du digital. Aurélie Sirdey éd. Saint Simon

Et aussi

La Fabrique du crétin digital Michel Desmurget

Le Bonheur était pour demain Philippe Bihouix

L'Enfant dans la nature Matthieu Chéreau, Moïna Fauchier-Delavigne

Contre le colonialisme numérique Roberto Casati