

**MOINS
D'ÉCRANS,
PLUS
DE LIENS**

Bruno Humbeeck

**MOINS
D'ÉCRANS,
PLUS
DE LIENS**

Pour une déconnexion en
famille et en douceur

SOMMAIRE

La déconnexion : un enjeu de santé publique	7
1. COMPRENDRE	15
1. La déconnexion : un enjeu éducatif majeur	17
2. Une addiction face aux écrans ?	48
3. Les sources des comportements addictifs vis-à-vis des écrans	58
2. RÉAGIR	137
1. Changer de direction	139
3. S'OUVRIR À D'AUTRES CONNEXIONS	163
1. Se découvrir d'autres chemins	165
2. La voie d'une meilleure connexion au vivant	170
3. Pourquoi faut-il transmettre le sentiment d'écologie profonde aux enfants ?	177
4. La voie d'une meilleure connexion à soi	202
5. La voie d'une meilleure connexion aux autres	209
6. Pour ne pas conclure	218
4. PRÉSENTATION DE L'APPLICATION DCONNECT	223
1. Présentation	225
2. Un outil concret pour se déconnecter seul, entre amis ou en famille	227

INTRODUCTION

La déconnexion : un enjeu de santé publique

Face aux effets pervers des réseaux sociaux et à la nécessité de déconnexion, les parents sont le plus souvent eux-mêmes pris au piège de ce qu'ils tentent de contrôler chez leurs enfants : une connexion quasi continue qui s'accompagne d'une surexposition excessive, d'une perte de contact avec ce que le monde réel contient toujours de source d'émerveillement et d'une érosion du temps réellement passé ensemble dans la conversation et la convivialité apaisées.

C'est pour cela, pour se donner les moyens de retrouver ensemble une relation apaisée aux écrans, que nous proposons dans cet ouvrage un programme éducatif de déconnexion douce, accompagnée et partagée.

Douce, parce qu'il n'est pas souhaitable d'ajouter encore de la brutalité à un monde qui en regorge déjà suffisamment, en imposant agressivement, autoritairement et sans discernement une diminution non consentie du temps d'écran.

Douce encore parce qu'il n'est pas question d'imposer par la force en obligeant à la déconnexion ce qui peut s'obtenir par la douceur en s'offrant des temps de décon-

nexion qui permettent de se reconnecter à autre chose, à quelque chose qui soit perçu par chaque membre de la famille comme à la fois plus vivant, mieux impliquant, plus enrichissant humainement et plus ressourçant psychologiquement.

Accompagnée, parce que le chemin de la déconnexion se fait plus difficilement seul, comme un parcours solitaire, dont l'enfant, l'adolescent ou même l'adulte devrait fixer lui-même les balises en mettant de sa propre initiative des limites pour répondre à une demande floue (tu devrais passer « moins de temps » sur les écrans), imprécise (tu ferais mieux de faire un peu autre chose que les écrans) ou dévalorisante (tu n'as rien d'autre de plus intéressant à faire que tes écrans) qui tend à diaboliser globalement les écrans sans prendre en considération les contenus que ceux-ci véhiculent.

Accompagnée, d'autre part, parce que les renforcements positifs accordés à une déconnexion progressive, partielle et volontaire apparaissent dans tous les cas plus efficaces que les injonctions autoritaires qui s'associent à une mise sous tension des rapports à l'écran des uns et des autres au sein de la famille.

Partagée, enfin, parce que la démarche éducative du parent qui demande à l'enfant ou à l'adolescent de réduire son temps d'écran alors qu'il est lui-même débordé par son propre temps d'écran paraît inévitablement absurde, incohérente et inconsistante. L'injonction à « faire ce que je dis et pas ce que je fais » se révèle inévitablement moins efficace que l'idée de prévoir des « temps familiaux de déconnexion » au cours desquels l'ensemble des membres de la famille s'accorderont pour ne pas avoir recours aux écrans (des temps que nous appellerons non pas des « temps-morts », mais des « temps-vivants »).

La déconnexion et la mise en place d'un rapport serein aux écrans dans la famille constituent actuellement un enjeu majeur de l'éducation et de santé publique. Fournir aux parents une méthode de déconnexion douce, partagée et accompagnée apparaît dans un tel contexte comme une urgente nécessité dans la mesure où les parents apparaissent de plus en plus déboussolés face à une problématique invasive dont la jeune génération subit sans doute les effets de plein fouet, mais dont ils sont eux-mêmes les victimes chaque fois qu'ils se laissent déborder par l'usage de leurs écrans ou qu'ils adoptent par rapport à ceux-ci des comportements automatiques dont ils ne perçoivent pas la signification. Comprendre comment fonctionnent ces automatismes cérébraux chez soi permet non seulement d'accroître la lucidité numérique indispensable à leur maîtrise, mais aussi de se donner les moyens de demeurer maître de ce « temps d'écran » qui est un problème pour tous et pas seulement pour les enfants et les adolescents.

Nous verrons ci-après comment et pourquoi l'être humain a besoin de gérer son temps d'écran en fonction d'une perception de la temporalité qui se décline en trois temps distincts : le temps professionnel (considéré comme un temps obligatoire), le temps familial (envisagé comme un temps négocié) et le temps libre (vécu comme un temps au cours duquel chacun peut se livrer aux activités qu'il a choisies lui-même sans avoir de comptes à rendre à qui que ce soit).

L'objectif de ce livre n'est effectivement pas seulement de faire comprendre notre rapport aux écrans ou de faire réfléchir à notre manière de vivre dans un monde numérique, mais surtout de se donner concrètement les moyens d'agir pour apaiser la relation qui nous lie à ces écrans et nous permettre de vivre sereinement dans un monde numé-

rique sans jamais se sentir, d'une manière ou d'une autre, soumis à lui.

Les ouvrages qui dénoncent les problèmes du rapport des enfants et des adolescents aux écrans se multiplient. Ceux qui font également de la relation aux écrans une problématique d'adultes sont déjà beaucoup plus rares. En outre, chacun d'entre eux se contente généralement de dresser le constat sans proposer des manières de faire pratiques qui correspondent à une véritable méthode pédagogique.

Il était sans doute temps, en éducation, de mettre à la disposition des parents, des éducateurs et des enseignants un ouvrage qui répond à cet urgent besoin. Voilà précisément le premier objectif majeur poursuivi par ce livre. Et voilà pourquoi il se veut, tout au long de ses pages, volontairement pratique et résolument pragmatique.

Voilà pourquoi également, cet ouvrage sera jalonné de tutoriels résolument pratico-pratiques. Ceux-ci visent en effet concrètement à accompagner le lecteur qui souhaite déjouer les automatismes cérébraux qui l'incitent à rechercher des informations de façon compulsive (tutoriel 2), à scroller de manière excessive (tutoriel 3), à partager tout et n'importe quoi (tutoriel 4), à s'exposer excessivement (tutoriel 5), à photographier à tout vent (tutoriel 6) et à laisser son attention accaparée sans discernement en étant captée au-delà de ce que nous souhaitons (tutoriel 7).

Ces tutoriels sont également destinés à accompagner l'auto-régulation qui permet de maîtriser son temps d'écran (tutoriel 1), à préserver son sommeil (tutoriel 8) ou à se prémunir de toute forme de cyberharcèlement (tutoriel 9).

Dans cette optique, il s'agit également, à travers la lecture de ce livre, d'apaiser nos rapports à l'écran en s'attachant à prendre place... sur cet écran... En effet, à travers l'applica-

tion *DConnect*, créée par Sébastien Hiernaux et qui sera présentée dans le dernier chapitre de l'ouvrage, il s'agira de s'attaquer à la déconnexion face aux écrans en utilisant précisément les mécanismes qui ont favorisé notre trop forte appétence pour eux...

Ce livre, c'est donc tout un programme qui s'associe à une application. Cela nous a paru nécessaire, parce que le combat que nous avons à mener – non pas contre les écrans, mais contre leurs côtés profondément invasifs et excessivement envahissants –, nous ne pourrons le gagner que si nous sommes à la fois suffisamment lucides pour déjouer les pièges qui nous aliènent sans que nous en ayons conscience et suffisamment solides pour tenir dans la durée et ne pas replonger en laissant à la moindre occasion nos anciennes habitudes reprendre le dessus.

Nous avons tout à y gagner et c'est là sans doute le second objectif de ce livre et de l'application qui lui est liée : montrer tout ce que nous avons à gagner en nous déconnectant des écrans, non pas pour le simple plaisir de se sentir désaliéné, mais pour la joie que l'on éprouve quand on redonne de la force aux trois autres connexions qui nous permettent d'éprouver le bonheur de vivre – la connexion au vivant, la connexion aux autres et la connexion à soi...

Mais avant de commencer la lecture de cet ouvrage, je vous propose en page suivante un petit test qui permet d'évaluer votre niveau plus ou moins problématique de connexion aux écrans.

Si vos réponses se situent majoritairement entre « souvent » et « très souvent », c'est le signe que le rapport aux écrans n'est absolument pas maîtrisé... Rendez-vous en fin d'ouvrage pour repasser le test avec, espérons-le, une amélioration tangible...

Si vos réponses sont essentiellement situées entre « jamais » et « parfois », bravo ! Vous maîtrisez plutôt bien votre rapport aux écrans. La lecture de ce livre ne sera pourtant pas inutile si vous souhaitez maintenir cette maîtrise et surtout... si vous souhaitez mieux comprendre les mécanismes cérébraux qui vous permettent d'atteindre cette maîtrise...

Bonne lecture !

Bruno Humbeeck

Est-ce que je me sens parfois obligé de consulter les écrans ?	JAMAIS	
	PARFOIS	
	SOUVENT	
	TRÈS SOUVENT	
Est-ce que, d'une manière générale, j'ai l'impression que les écrans occupent trop de place dans ma vie ?	JAMAIS	
	PARFOIS	
	SOUVENT	
	TRÈS SOUVENT	
Est-ce que, au contraire, les écrans ont tendance à me gâcher la vie ?	JAMAIS	
	PARFOIS	
	SOUVENT	
	TRÈS SOUVENT	
Est ce que je me sens obligé, à chaque notification que je reçois, de consulter mon écran ?	JAMAIS	
	PARFOIS	
	SOUVENT	
	TRÈS SOUVENT	
Est-ce que je passe sur les écrans plus de temps que je ne le voudrais ?	JAMAIS	
	PARFOIS	
	SOUVENT	
	TRÈS SOUVENT	
Est-ce que j'ai déjà essayé, sans y parvenir, de réduire mon temps d'écran ?	JAMAIS	
	PARFOIS	
	SOUVENT	
	TRÈS SOUVENT	
Est ce que mon rapport aux écrans est une source de conflit avec mon entourage ?	JAMAIS	
	PARFOIS	
	SOUVENT	
	TRÈS SOUVENT	
Est-ce que je me sens plus anxieux, plus énervé ou plus préoccupé quand je suis privé d'écran ?	JAMAIS	
	PARFOIS	
	SOUVENT	
	TRÈS SOUVENT	
Est-ce que mon rapport aux écrans influence la qualité de mon sommeil ?	JAMAIS	
	PARFOIS	
	SOUVENT	
	TRÈS SOUVENT	

Partie 1

COMPRENDRE



1.

La déconnexion : un enjeu éducatif majeur

PETIT TOUR EN DYSTOPIE

« Apparemment, tous les écrans sont devenus noirs, partout. Que nous reste-t-il à voir, à entendre, à ressentir ? »

En mettant en scène une extinction brutale, inexplicable et totale de tous les écrans de la planète le soir de retransmission du Superbowl, Don DeLillo¹ nous décrit une dystopie qui illustre parfaitement notre tendance contemporaine à être hyperconnectés à tout en étant pourtant de moins en moins connectés les uns aux autres. Une panne d'écran qui rive les avions au sol, les ramène brutalement sur Terre, qui provoque l'extinction immédiate de tous les appareils que nous utilisons quotidiennement, mais surtout, qui réduit le monde de chacun à ce qui l'entoure et à ce qu'il voit par sa fenêtre donne une impression tenace de fin du monde, ou en tout cas de fin de son monde...

Tout se passe comme si la quatrième guerre mondiale (celle qui, selon Einstein, doit se faire à coup de bâtons et de pierres parce que nous aurons, à travers la troisième, bien pris le soin de mettre en place les conditions de notre régres-

1 DeLillo D., *Le silence*, Actes Sud, 2020.

sion) avait dans la tête de chacun fait ses premiers pas à travers cette disparition subite, inexorable et complète de ces écrans qui, davantage que les relations que nous nouons avec nos proches en parlant plus de rien que de tout, nous relie aux autres et au monde qui nous entoure.

Les dystopies intelligentes ne servent pas à nous faire peur, mais à créer un malaise en hypertrophiant des tendances qui se manifestent en nous et dans notre monde pour nous inviter à y réfléchir. Un monde qui se réduit à ce que nous voyons autour de nous... Un monde qui se limite à ce que nous en voyons par la fenêtre... Un monde qui ne donne des nouvelles de lui que lentement, en tolérant que le temps permette aux informations de circuler physiquement entre les groupes... Un monde qui encabane chacun d'entre nous sans se soucier d'en faire à chaque instant un spectateur permanent de tout ce qui se déroule partout aux quatre coins de la planète... Ce monde-là est-il, temporairement, durablement ou épisodiquement, si invivable que cela ?

La question mérite sans doute d'être posée. Et la réponse est sans doute négative, tant il est vrai que chacun d'entre nous aspire à vivre des temps plus ou moins longs de déconnexion, des moments de retour à une vie plus simple, moins médiatisée par les écrans et qui nous laisserait davantage de temps pour converser et retrouver ce contact intime avec la nature dont le manque se fait tellement sentir quand nous en sommes sevrés.

En réalité, le sentiment de dystopie invivable n'est pas lié aux conséquences de la disparition des écrans, mais à ce qui adviendrait de nous si cette disparition se réalisait brutalement, sans préparation et devait être vécue sur un mode autoritaire. C'est pour cela qu'il ne sera jamais question dans ce livre d'arracher un portable des mains de son propriétaire pour lui en interdire l'usage ou de couper le courant pour

mettre brutalement fin à un jeu vidéo au risque que ce soit le joueur qui se mette à disjoncter en pétant littéralement les plombs. L'interdiction massive, brutale et totale de l'accès à des écrans que l'on aurait au préalable diabolisé ne règlera jamais rien dans notre rapport aux univers ou aux mondes numériques, et notamment dans celui que nos enfants ou nos adolescents entretiennent avec eux. Il vaut beaucoup mieux, au contraire, si on entend les apprivoiser en maîtrisant mieux le lien qui nous relie à eux, agir avec douceur en apprenant d'abord à bien connaître le fonctionnement de ces écrans de façon à comprendre les multiples fonctions qu'ils exercent désormais dans nos vies.

Les écrans, de nos jours, servent de support à nos relations et nous aident à entretenir un lien visuel en dépit de la distance physique. Ils se posent comme des fenêtres et des miroirs sur le monde quand ils facilitent notre accès à des séries. Ils nous offrent des terrains de jeu virtuels de plus en plus sophistiqués. Ils nous permettent non seulement de prendre des photos, mais aussi de les stocker en mettant à notre disposition un véritable studio de photographie qui permet à n'importe quel profane d'effectuer toutes les retouches qu'il souhaite. Ils offrent désormais les services de l'IA pour organiser nos agendas, réaliser des synthèses, effectuer une revue de la littérature ou rassembler des comptes rendus comme ne pourrait le faire qu'un secrétariat de très grande qualité. Ils nous permettent également de transporter avec nous toute une bibliothèque et une discothèque géante rassemblant l'ensemble de la discographie de tous les musiciens que nous apprécions. Ils permettent tout autant de se tenir au courant en temps réel de l'évolution de l'actualité, etc.

La liste des avantages que procurent les écrans et des fonctions qu'ils exercent désormais est loin d'être exhaus-

tive. Elle ne cesse d'ailleurs de s'enrichir. C'est ce qui explique que l'idée de s'en passer complètement est désormais inconcevable. De la même façon, l'idée de les dompter par la force semble également peu efficace. Il vaut bien mieux songer à les apprivoiser. Or, pour apprivoiser, il est davantage question d'approcher en douceur, d'apprendre à connaître et d'établir un lien de confiance avant d'espérer en acquérir la maîtrise. On dompte sans doute éventuellement à coup de trique. On n'apprivoise jamais qu'à force de caresses.

Pour les écrans, c'est sans doute un peu la même chose. Il faut s'intéresser à eux, souligner leurs apports, reconnaître leurs qualités pour espérer qu'ils se mettent à notre service sans chercher à la moindre occasion à échapper à notre maîtrise ou pire, à nous aliéner à eux en nous forçant à obéir à leurs logiques ou en nous faisant tomber dans les pièges qu'ils nous tendent.

COMMENT LE RAPPORT AUX ÉCRANS EST-IL DEVENU PROBLÉMATIQUE ?

1. La naissance d'un écran multifonction

L'histoire récente des supports numériques, c'est celle d'une conquête, celle qui, petit à petit, a cherché à coloniser nos cerveaux et évidemment ceux de nos enfants et de nos adolescents en monopolisant le marché de l'attention...

Tout s'est accéléré en 2007, quand les ordinateurs ont été remplacés par des objets multifonctions transportables partout avec soi qui servaient à la fois de téléphone et de bottin, d'appareil et d'album photos, d'espace ludique, d'écran de

télévision, de diffuseur d'informations en continu, de support à l'utilisation des réseaux sociaux et d'une foule d'autres choses. L'histoire de cette conquête s'est ensuite intensifiée au début des années 2010, quand nos portables ont cessé d'être de simples couteaux suisses que nous tirions de nos poches en cas de besoin pour devenir de véritables plateformes où les entreprises se sont mises à rivaliser afin de capter l'attention des utilisateurs le plus souvent et le plus longtemps possible². Ce mouvement s'est ensuite accéléré quand Facebook a introduit le bouton « like » et Twitter la fonction « retweet », transformant les réseaux en lieu d'échange ultrarapide et en instruments de prestige social. Dans la foulée, on a vu apparaître au cours de l'année 2011 les notifications « push ». Les prises de photos comme les films de soi-même ont également été facilités par la généralisation de l'Internet à haut débit qui, en se répandant un peu partout, a également encouragé la consommation tous azimuts de tous les contenus, quels qu'ils soient...

La boucle s'est retrouvée ainsi bouclée et les cerveaux, inexorablement conquis, n'ont plus été en mesure de résister. Ils ont déposé les armes en déléguant aux écrans toutes les parts d'attention qu'ils revendiquaient par une forme d'aliénation apparemment librement consentie contre laquelle il devient désormais urgent de se mobiliser par toutes les stratégies éducatives possibles.

Les écrans ont toujours été un problème. Depuis la télévision, on s'en était rendu compte. Ils mobilisaient déjà un surcroît d'attention et quand, avec cynisme, le patron de TF1, Patrick Le Lay, affirmait en 2004 que l'essentiel de son métier consistait à « vendre du temps de cerveau disponible

2 Cette problématique a été particulièrement bien décrite par Yves Citton dans son ouvrage *Pour une écologie de l'attention* publié en 2014 au Seuil.

aux agences de publicité », il ne faisait qu'énoncer avec arrogance ce que tout le monde pensait confusément au fond de lui-même : l'attention humaine est ravalée au rang d'objet commercial.

2. La fin des objets à fonction unique

Avec la télévision, au moins, l'écran restait à sa place et c'était à nous qu'il incombait de nous déplacer jusqu'à lui, puis, éventuellement, de nous affaler face à lui en lui permettant alors de nous nettoyer plus ou moins le cerveau. Tout cela supposait, à la base, un minimum d'acte volontaire et d'action consciente. En outre, avec la télévision, qui a été conçue comme un Objet à la Fonction Unique (un OUF), nous étions censés ne faire appel à elle que pour laisser défiler des programmes conçus par un autre que nous, à charge pour eux de se révéler suffisamment attractifs pour mobiliser des audiences plus ou moins étendues.

Cette stratégie de captation de l'attention du plus grand nombre laissait encore une place supplémentaire à la volonté consciente de chacun de se solidariser, ou pas, au plus grand nombre. La télévision se présente donc comme un objet peu mobile qui a été entièrement conçu comme un OUF. C'est pour cela qu'elle est désormais bien moins suspecte de générer des addictions et qu'il ne viendrait à personne l'idée d'écrire un livre pour stimuler l'aptitude à se déconnecter de sa télévision.

Un « OUF », c'est un « Objet à Unique Fonction », l'exact opposé du smartphone qui permet de téléphoner, de scroller, d'effectuer une opération financière, de chatter, de lire le journal, de jouer, de regarder des séries, d'assister à un match de foot, de prendre des photos, de les mettre dans une galerie, de les envoyer, de les recevoir, de les filtrer, de réali-

ser des vidéos, de les mettre dans une galerie, de les envoyer, de les recevoir, de les filtrer, d'effectuer un calcul, de gérer sa boîte mail, de tenir son agenda, de faire sonner un réveil, d'écouter de la musique, de compter ses pas, de surveiller son poids, de faire un bilan de santé, d'utiliser un miroir, de trouver sa route, de retrouver son chemin, de s'éclairer d'une lampe de poche, d'anticiper le résultat d'un aménagement décoratif, de consulter des recettes de cuisine, de se géolocaliser, de participer à des réunions à distance, de collecter des documents, d'organiser une bibliothèque, de surveiller l'état du monde et son évolution, de programmer l'ouverture de la porte de son garage ou la mise en route du chauffage... Bref, de faire un tas de choses à partir d'un seul appareil qui tient dans la poche, qui nous suit partout et se met instantanément à notre disposition en prenant la forme d'un assistant vocal, comme un petit être servile toujours à notre disposition, une espèce d'elfe de maison, une sorte de Dobby numérique pour les Harry Potter du smartphone que nous sommes parfois devenus.

Avoir une radio, un téléphone, un réveil, des livres, un lecteur de CD, une montre, une horloge, un écran de télévision, des fiches-cuisines, un appareil photo, une calculatrice, des albums photos, un miroir, des cartes routières, une véritable bibliothèque, un journal, des revues, bref des objets à usage unique, déconnectés, ce n'est pas être démodé, ce n'est pas une manière de se mettre hors du temps, c'est juste une façon de résister à un monstre qui ne cesse de nous accaparer, de collecter des données nous concernant et de manger l'essentiel de notre temps.

Ainsi envisagés, ces objets non connectés, ces objets à unique fonction, ne sont pas seulement des témoins du passé, destinés à alimenter notre nostalgie, mais des instruments d'avenir qui nous permettent, de temps en temps, de

pousser un véritable « OUF » de soulagement... La télévision fait partie maintenant de ce patrimoine ancien composé d'objets sans doute mieux contrôlables parce qu'immobiles et réservés à un usage unique. C'est pour cela sans doute que l'idée de regarder tous ensemble une émission de télévision ou un match de foot donne à ceux qui se rassemblent une salubre bouffée de nostalgie que ne connaissent que trop peu ceux qui préfèrent en faire un spectacle atomisé qu'ils regardent seuls sur leur smartphone. C'est pour cela aussi que s'entourer d'objets à fonction unique constitue désormais un acte de résistance qui pourrait bien, nous le verrons, s'avérer salutaire dès lors qu'il est question de s'encourager à la déconnexion.

UNE GÉNÉRATION D'ENFANTS NÉS DANS UN MONDE QUI N'A PAS CONNU LE MONDE SANS ÉCRAN : LA GÉNÉRATION DE VERRE

1. Nés dans un monde saturé d'écrans

Les adolescents nés après 2010 sont nés dans les réseaux sociaux, au beau milieu d'un monde saturé d'écrans multifonctions. Un véritable monde de FOU à défaut d'être un véritable « monde de OUF ». Ils n'ont absolument pas connu un monde dans lequel les réseaux sociaux, les smartphones et les écrans capteurs d'attention n'existaient pas. Ils ont au contraire grandi intégralement dans un univers au sein duquel la publication de contenus numériques rythme chaque jour la vie de chacun en le faisant participer au monde virtuel de tous.

Dans un tel monde, l'image publique, l'image privée et l'image sociale de soi ont tendance à former un véritable nœud au sein duquel il est devenu de plus en plus difficile de distinguer l'une de l'autre. Pour un adolescent immergé dès sa naissance dans ce salmigondis aux frontières poreuses, il sera vite question de considérer que tout peut se montrer, s'exposer et être rendu public. L'idée s'impose alors de partager sans même y réfléchir ce que l'on fait, ce que l'on vit, ce que l'on mange et tout ce qui nous arrive avec tout un monde virtuel composé indifféremment d'intimes, de proches et de parfaits inconnus.

Tout cela est dorénavant passé dans les mœurs et cette norme s'est dès lors imposée très précocement dans le développement des enfants que l'on appelle désormais les enfants de la génération de verre. Ceux-ci ont même d'ailleurs, pour une grande majorité d'entre eux, connu une naissance numérique avant même de connaître leur véritable naissance physique. Les bébés de la toute nouvelle génération adolescente, déjà avant leur naissance, se sont, pour un grand nombre d'entre eux, retrouvés projetés sur les réseaux sociaux alors même qu'ils se trouvaient tranquillement installés dans cet espace résolument privé que représente le ventre de leur maman.

C'est tout cela qui en fait une génération à la fois fragile et avide de transparence, qui peut se révéler d'une grande richesse si on adapte l'éducation à ce qu'ils sont, mais peut aussi se briser comme du verre si on agit avec elle sans la moindre précaution et sans considération pour ce qu'ils sont. Nourris aux écrans depuis leur naissance, les adolescents ne sont dès lors plus ces bêtes sauvages un peu effarouchées de voir leur image captée par un écran et qu'il fallait traquer patiemment en se tenant à l'affût pour espérer les photographier, mais ils se sont parfois métamorphosés