

Salut, vous êtes là pour marcher?», demande Axel (qui, comme d'autres témoins cités, n'a pas donné son nom) au petit groupe massé autour de lui sur le trottoir. Nous sommes un dimanche après-midi, sur la rive gauche parisienne, et des randonneurs urbains qui n'ont rien de vaillants septuagénaires munis de bâtons télescopiques se sont donné rendez-vous. Le look est citadin et l'âge moyen se situe entre 20 et 30 ans. Il y a encore peu, les uns étaient de parfaits inconnus pour les autres, mais désormais les échanges fusent. Et pas un téléphone portable en vue.

Le Walking Club propose, depuis un an environ, des balades dans la capitale plusieurs fois par semaine. Une façon, pour Sacha Zeitoun, le trentenaire fondateur de ce club de marche, «de mettre [son] téléphone dans la poche pendant une heure, tout en créant du lien social». Le groupe démarre, à la queue leu leu sur les trottoirs encombrés de la rue de Vaugirard. Objectif? Gagner la place de la Bastille, où les attendent des rafraîchissements dans un café partenaire.

Anne, 30 ans, cheffe de projet marketing dans le numérique, est là pour faire des rencontres loin de son écran. Elle y passe plus de six heures par jour, là où, en France, tous supports confondus, le temps d'écran moyen des adultes, en 2024, est d'environ quatre heures et trente minutes. Adalbert, 22 ans, investisseur immobilier (cinq heures de temps d'écran quotidien), est, lui, ravi que «ça drague un peu».

Cécile, Chiara, Salma et Clémence, la vingtaine, ne se connaissaient pas il y a dix minutes: «C'est l'aspect social qui m'a fait envie», précise Salma, 27 ans, qui travaille dans la tech. «J'aime l'idée de rencontrer des personnes qui ne sont pas forcément de mon milieu, d'échapper à une forme d'endogamie. Et aussi de visiter des quartiers que je ne connais pas.» Ne ressent-elle pas le besoin de saisir son smartphone pour immortaliser ces moments inoubliables et les partager illico sur ses réseaux? «On ne va pas sortir son "tel" alors qu'on est en train de se parler!», s'offusque-t-elle. C'est pourtant bien sur Instagram, où le Walking Club est déjà suivi par plus de 15 000 personnes, qu'elle a découvert cette initiative célébrant le bonheur d'être offline, «hors ligne».

Bars à jeux, sorties cinéma avec des inconnus (@vosbffducine sur Instagram), *reading parties* («soirées lecture»), visionnages de défilés dans un bar durant une fashion week, façon fanzone (les populaires «Watch Parties» de l'influenceur Lyas ont même investi le Théâtre du Châtelet, à Paris, en mars), sessions d'écoute collective d'albums dans des studios high-tech (chez Sonorium)... Les expériences pour kiffer la vie offline et socialiser «IRL» (pour *in real life*, «dans la vraie vie») se multiplient dans les grandes villes.

L'un des précurseurs du genre est le Offline Club, né à Amsterdam en 2022, dans l'élan du «monde d'après» le Covid-19. Et pour son fondateur, Jordy van Bennekom, être «off» a tout d'une «nouvelle contre-culture». De Paris à Berlin, en passant par Dublin, Copenhague ou Stockholm, le Offline Club propose une idée simple: ranger son téléphone et... parler à un humain (le compte Instagram français compte plus de 20 000 abonnés). Pour éviter tout scrolling intempestif, il est même possible de glisser son smartphone dans une boîte fermée à clé, à l'entrée de l'événement. Et ça marche! Les sessions parisiennes affichent souvent complet.

Se passer plusieurs heures de son téléphone, un exploit pour Caroline, consultante en gestion de projets. Ce jour d'avril, lors d'une *reading party* dans un bar parisien, elle est venue lire en silence avec des dizaines d'autres adeptes, et ce, pendant trois heures, sans interruption. L'invité spécial de cette après-midi studieuse est Carl Honoré, l'auteur d'*Eloge de la lenteur* (2004, Marabout), un best-seller qui prône la «*slow life*».

Lors d'une brève prise de parole liminaire, l'essayiste canadien invite ses ouailles à un réveil collectif vis-à-vis d'outils numériques jugés aliénants, et prône la libération des esprits par la lenteur. Un discours qui fait mouche chez la toute jeune trentenaire. «La *déconnexion*, j'y pense énormément, mais je trouve très difficile de m'extraire des réseaux, sur lesquels je passe plus de six heures par jour, confie-t-elle. Ça m'inquiète de ne pas réussir à m'ennuyer, à ren-

mon portable, je n'arrive même pas à regarder une série télé sans! En fait, je suis très rarement dans le moment. Ça me rend triste de voir que je suis si dépendante.»

Anxiété, troubles du sommeil, isolement, attention en miettes, dépression... Les symptômes de notre addiction collective aux réseaux sociaux sont largement documentés. Pour Bruno Patino, auteur du *Temps de l'obsolescence humaine* (Grasset, 208 pages, 18 euros, numérique 12,99 euros), «nous sommes passés du règne du divertissement au règne de la distraction». Une distraction perpétuelle, délétère, notamment pour les enfants et les adolescents, qui est dans le viseur des autorités.

Mi-avril, à la Cité internationale de la langue française de Villers-Cotterêts (Aisne), Emmanuel Macron a ainsi appelé à instaurer une «*journée sans connexion*» mensuelle pour les jeunes. Histoire, selon lui, de retrouver la «*vitalité de la vie réelle*». Des déclarations qui vont dans le sens de sa volonté d'interdire les réseaux sociaux aux moins de 15 ans, un projet de loi toujours en suspens – la Commission européenne doit encore émettre un avis sur le texte remanié et voté fin mars par les sénateurs. Aux Etats-Unis, en revanche, les premières condamnations pénales des Gafam sont tombées, notamment celle de Meta. La maison mère d'Instagram a été condamnée, en mars dernier, à payer 375 millions de dollars (322 millions

d'euros) de dommages et intérêts à plusieurs victimes pour les avoir exposées à des contenus susceptibles de les mettre en danger.

Si tout le monde semble être vampirisé online, ce sont la «gen Z» et les millennials qui font preuve de la plus grande lucidité face au phénomène. L'Insee rapporte que 49 % des 20-34 ans déclarent au moins un effet néfaste lié à l'usage des écrans dans leur vie courante (chiffres 2023). Michaël Stora, psychanalyste, auteur de *Réseaux (a)sociaux* (Larousse, 2021) et cofondateur de l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines, connaît bien le sentiment de solitude paradoxal de ces jeunes générations ultraconnectées. «Ce tsunami d'images et de vidéos dans lequel nous vivons peut provoquer une forme d'écœurement, de vacuité émotionnelle. La définition du virtuel, c'est, d'une certaine manière, la «présence de l'absence». Il y a une forme de lutte indicible entre réel et virtuel, qui peut aussi se lire comme une lutte entre le corps et l'absence du corps.» Pour le psychanalyste, c'est bien cette «absence du corps et de réelle présence à l'autre» qui pèse aux jeunes adultes.

Certains, comme Diego Hidalgo, ont décidé de prendre le sujet de la déconnexion par le versant politique. A 42 ans, ce Franco-Espagnol est à l'origine du tout premier Off February. En février, donc, cette initiative façon Dry January (qui incite à l'abstinence d'al-

cool durant le mois de janvier) proposait à tous les volontaires de «*récupérer cinquante-quatre heures de vie*» en quittant les réseaux durant vingt-huit jours. Une expérimentation grandeur nature pour «*réinventer le bouton "off" qui a disparu de nos vies et ouvrir le débat pour trouver des leviers d'action collectifs*», selon l'intéressé. «La technologie des réseaux sociaux est conçue pour exploiter les vulnérabilités humaines, contrôler notre attention et capter nos données. Les smartphones sont des machines de distraction massive», résume Diego Hidalgo.

«L'hyperconnexion a un impact sur nos facultés cognitives et sur la façon dont on pense. Elle a aussi un impact politique. Mais il y a une vraie prise de conscience chez les jeunes», ajoute

Le Off February propose de «récupérer cinquante-quatre heures de vie» en quittant les réseaux

celui qui n'a jamais eu de smartphone, mais chérit son vieux Nokia.. Une récente étude (2025) publiée dans la revue scientifique américaine *PNAS Nexus*, menée sur des participants âgés de 32 ans en moyenne, lui donne raison: passer deux semaines «off» pourrait permettre de «*récupérer des facultés cognitives*» abîmées par dix ans de pratique des réseaux!

Comme Diego, certains ont ainsi décidé de lâcher leurs doudous numériques et de repasser à l'analogique. Résultat, la jeune génération est en pleine «*rétromania*», pour reprendre le titre d'un livre de Simon Reynolds (*Le Mot et le reste*, 2012). Appareils photo argentiques, Polaroid, disques vinyles (dont les ventes ont crû de 15 % en 2025) et même lecteurs MP3 vintage ont le vent en poupe. A rebours des sites de streaming qui proposent des millions de mor-

ceaux, les bons vieux baladeurs MP3 ne contiennent qu'une sélection réduite de titres – et surtout, avec eux, zéro notification ou boucle de messages pour nous déranger. Un chiffre ne trompe pas: selon le vendeur spécialiste de la high-tech reconditionnée Back Market, les ventes d'iPod ont grimpé de 30 % ces deux dernières années – pas mal pour un objet sorti en... 2001.

Sur les réseaux sociaux, notamment TikTok, certains créateurs de contenus clament que «*l'analogique est le nouveau luxe*». Ils proposent même des tutos pour se créer son «*analog bag*», soit un sac fourre-tout rempli de trucs révolutionnaires pour ne pas s'ennuyer sans son smartphone, comme des carnets à dessins, une boîte de puzzle, des sudokus, un nécessaire de tricot... Une incongruité pour les plus de 40 ans. Mais pourquoi diantre le monde pré-Internet fascine-t-il tant des générations nées dans les années 2000? Pour Michaël Stora, cela a sans doute à voir avec «*l'apparente et fausse simplicité de cette époque où nous étions tous forcément offline. La "gen Z" est surinformée, avec une attention décuplée au monde qui peut être vécue douloureusement, notamment à cause de la dégradation écologique. Nous, nous étions peut-être plus naïfs; eux sont extrêmement lucides.*»

Si, pour réduire son *screen time* («temps d'écran»), il existe des applis (Opal ou Jomo, par exemple) qui brident le temps passé sur les réseaux, le Graal de nos apprentis néoluddites reste le *dumbphone*, soit l'inverse du smartphone (*dumb* signifie «idiot», en anglais) – un téléphone réduit à ses plus simples fonctionnalités, sans accès au Web. Sur Vinted, on trouve ainsi des centaines d'annonces vendant des téléphones vintage à clapet, façon Samsung SGH-E700 (comptez entre 20 et 75 euros environ).

Anthony, 37 ans, est un vrai geek. Ce Nancéen, directeur d'une agence Web, est aussi à la tête d'un site Internet consacré aux *dumbphones*. Il connaît tous les recoins des conversations Reddit consacrées au genre. Et teste toutes les nouveautés d'un marché en plein essor. Ces derniers mois, il avait en poche le nec plus ultra: le Light Phone III, un nouveau produit ultra-design et élégant, venu des Etats-Unis, et qui a intrigué son entourage. «Quand je le sortais, on me disait que j'avais raison, que c'était génial

ENQUÊTE

Et si on coupait enfin le cordon numérique?

Tout débrancher pour mieux se retrouver. Clubs de marche, de lecture et autres expériences low-tech se multiplient, faisant émerger une véritable culture «offline». Dans ce nouveau culte de la déconnexion, votre vieil iPod est un talisman prisé

d'arriver à ne plus être dépendant », raconte Anthony. Si lui est conquis, il doute néanmoins du succès de tels appareils. Et résume : « Les gens ne sont pas prêts à couper le cordon. » Ah bon ?

Une étude de l'institut GWI pour le *Financial Times* rapportait, en 2025, qu'après plus de dix ans de croissance continue, le temps passé chaque jour sur les réseaux sociaux a reculé dans le monde. Une première, selon les experts, qui prophétisent que nous avons ainsi dépassé le *peak social media*, ce moment où le temps passé sur les réseaux sociaux a atteint son maximum. Est-ce à dire que les atours de la vie *off-line* se font enfin plus attirants que les sirènes online ? Rien n'est moins sûr. Car, dans notre monde tyrannisé par les algorithmes, savoir se déconnecter est désormais valorisé et désirable.

Loin d'être une activité discrète et personnelle, la déconnexion se retrouve paradoxalement mise en scène... sur les réseaux. Sur TikTok, le mot-clé #OffLine rassemble ainsi plus de 255 000 contenus. Et nombre d'activités IRL proposent aux *offliners* de récupérer après coup des photos d'eux, en ligne, par le biais de systèmes de type Dropbox. Pour pouvoir ensuite en faire un post... Bref, on est en pleine mise en scène de la déconnexion. Comme l'explique Michaël Stora, « l'image est ici comme une preuve existentielle : si ce n'est pas posté, c'est comme si cela n'existait pas ». « Off », mais pas trop.

FINI L'OPEN BAR !

Mes ados, les réseaux et moi

Parmi les décisions que les parents peuvent regretter en matière d'éducation, beaucoup sont réversibles. On peut arrêter les soirées chez des copains les veilles de classe, bannir les céréales au chocolat après en avoir découvert le Nutri-Score. Après tout, la parentalité consiste en une série d'ajustements. Toutefois, une décision semble, elle, irréversible : l'accès au smartphone et aux réseaux sociaux. Ceux qui regrettent d'avoir autorisé leurs aînés à se connecter promettent de s'y prendre autrement avec les plus jeunes, ou conseillent à leurs amis d'attendre le plus longtemps possible. Comme si, pour les ados qui y avaient déjà goûté, c'était cuit.

« Le cadmium, c'a été radical », raconte Julien Joly, architecte, père de deux adolescents. Après avoir appris les risques de surexposition à ce métal lourd, il a immédiatement changé l'alimentation familiale. Il se sent pourtant incapable de changer quoi que ce soit en matière d'usage du smartphone. « Ce serait comme nier que mes enfants ont grandi », constate ce membre autoproclamé de la « fraction des parents qui ont totalement abdiqué leurs responsabilités et ont mauvaise conscience ».

À l'heure où l'exécutif vise une mise en œuvre, dès la rentrée de septembre, de l'interdiction, au moins partielle, des réseaux sociaux aux moins de 15 ans, beaucoup de parents ont du mal à croire qu'il soit encore possible de remettre le dentifrice dans le tube. Y compris quand cet accès n'a pas été donné à leur enfant, mais pris par lui, en changeant son année de naissance pour s'inscrire sur les réseaux sociaux et/ou en se créant un compte à l'insu de ses parents. Y compris lorsque les promesses (« Je l'éteindrai toujours pour travailler »), les chartes (« Je n'utilise pas mon téléphone dans ma chambre ») ne sont pas respectées et n'engagent que ceux qui y croient.

Selon une enquête IFOP, réalisée pour la Fondation pour l'enfance, en décembre 2025, 94 % des parents

d'enfants de 8 à 15 ans ont adopté au moins une règle en matière de numérique, plus des deux tiers (68 %) ont déjà utilisé des outils de contrôle parental. Julien Joly se rappelle avoir d'abord imposé à ses enfants de rendre leurs appareils numériques après le dîner. « Ça ressemblait au dessin d'Astérix le Gaulois où Vercingétorix jette un énorme tas d'armes aux pieds de César. » Il y a eu ensuite les outils de contrôle parental pour limiter « *pourtant généreusement* » le nombre d'heures. « C'a ouvert une sorte de guerre technologique avec mon fils, et je n'aimais pas l'idée qu'on en arrive là, alors que, sur le reste, on fait confiance. (Avec ma fille), il fallait argumenter, on s'épuisait... » Ses deux enfants ont eu leur téléphone à 13 ans, trois ans de plus que l'âge moyen du premier smartphone, qui correspond à l'entrée au collège. Le père leur a fait suivre des articles sur l'impact des réseaux sociaux et du temps d'écran. « On a renoncé pour des raisons de confort lamentables, ça nous coûtait trop cher en soirées, en batailles quasi physiques pour récupérer les écrans. »

« Des règles, on en invente toutes les semaines », reconnaît Cécile Pavageau, mère d'une fille de 15 ans et d'un garçon de 10 ans. Elle interdit à son fils l'accès à YouTube ? Il prend le téléphone de son père. Seule exception, le vendredi soir, « open bar » ou presque pour tous les écrans. « Comme ça, on peut prendre l'apéro tranquille. » Même résignation pour Pauline (les personnes désignées par leur seul prénom ou leur seule fonction ont requis l'anonymat), autrice, quatre enfants. Sa troisième avait eu, à 14 ans, un smartphone dont le temps d'écran était limité. À la fin de la 1^{re}, elle a profité de l'été pour demander qu'on lui retire le contrôle parental et a promis de « gérer » à la rentrée. « Elle ne gère rien du tout, ses notes ont baissé. Je me contente d'une discussion désagréable de temps en temps », constate sa mère.

Dans les familles, c'est devenu « le sujet numéro un de tensions, de portes qui claquent, de ressentiments

des deux côtés », confirme l'ancienne ministre de l'éducation Najat Vallaud-Belkacem, autrice de *Sevrage numérique. Enquête sur notre rapport aux écrans et comment nous en libérer* (Tallandier, 240 pages, 19,90 euros) : « Je suis frappée par le nombre de parents qui en sont profondément malheureux et dont ça affecte le bien-être. » Toujours selon l'enquête IFOP sur les outils numériques dans la sphère familiale,

« C'a ouvert une sorte de guerre technologique avec mon fils, et je n'aimais pas l'idée qu'on en arrive là »

Julien Joly, père de deux adolescents

44 % des parents de 8-15 ans sont d'accord avec l'idée que les discussions sur le numérique sont souvent sources de conflit (40 % des enfants peinent pareil). Personne ne devient parent avec pour projet des négociations quotidiennes sur le temps de connexion de ses enfants. Céder, c'est aussi – paradoxalement – refuser que toute la vie familiale s'organise autour de cette question, passer à autre chose.

« C'est du harcèlement jusqu'à épuisement du parent », confirme Stéphanie Lafarge, professeure des écoles, à Massy (Essonne), mère d'un fils de 13 ans et d'une fille de 17 ans. « Je n'ai pas le souvenir de négociations pareilles au même âge quand un parent éteignait la télé. » Auteur de *L'Internet des enfants* (Divergences, 2024) et père de trois enfants, David-Julien Rahmil voit très bien pourquoi, contrairement à la télé ou à l'achat de Nutella, il est bien plus tabou de revenir sur l'usage du smartphone et des réseaux sociaux. « C'est enlever une forme d'autonomie, une forme de sociabilité et, aussi, retirer un outil de surveillance aux parents qui peuvent suivre leur enfant à la trace. »

« Il y a un sentiment d'interdit à interroger une liberté qui leur a été accordée », confirme Grégoire Borst, professeur de psychologie du développement et de neurosciences cognitives de l'éducation. « Revenir en arrière est aussi difficile parce que le numérique est un prolongement de leur vie réelle. Et les ados sont très sensibles à ce qu'ils perçoivent comme une injustice. Ça active dans leur cerveau les régions liées à la douleur physique, ce qui peut les rendre très oppositionnels quand on change les règles. » Le sentiment d'échec parental et d'impuissance est d'autant plus douloureux que tout cela a lieu sous leur toit. « On a passé notre vie d'adolescent à transgresser des règles mises en place par nos parents. Mais, avant, ça ne se voyait pas parce qu'on était loin d'eux », rappelle le psychologue.

Tenir bon exige aussi une capacité hors du commun à résister à la culpabilisation de la part de pré-ados qui assurent être stigmatisés s'ils ne sont pas sur les mêmes réseaux que leurs copains. « Ma fille m'a expliqué qu'elle allait loucher sa certification Pix [examen des compétences numériques au collège] parce que le fait qu'on limite les réseaux sociaux l'empêcherait de comprendre les questions », dit, amusée, Virginie, 52 ans, qui travaille dans le secteur associatif. Autre difficulté : elle est séparée du père des enfants. Faire respecter les règles demande d'être « bien alignés entre parents. S'il y a une faille, c'est très compliqué à tenir ».

Motif supplémentaire de découragement, les plateformes évoluent vite, et les règles parentales peinent à suivre. Des parents ont interdit TikTok, mais autorisé YouTube, avant de prendre conscience que les shorts reprenaient les mêmes contenus. D'autres ont dit non à Instagram, mais accepté WhatsApp au nom des « groupes de classe », pour se rendre compte après coup que des préados y montraient leur « chaîne » avec des vidéos.

note un directeur de collège et lycée parisien. Les enseignants sont aux premières loges pour constater ce manque de culture qui réduit les parents à l'impuissance. « Quand on voit repasser le même bon élève en conseil de vigilance ou en conseil éducatif, à chaque fois pour des problèmes sur les réseaux sociaux, la question qu'on se pose c'est "pourquoi y a-t-il encore accès en open bar ?" », explique une enseignante d'un collège privé du Nord. Plusieurs parents interrogés se sont plaints des contradictions de l'institution scolaire elle-même, qui organise désormais une part de la vie quotidienne des élèves en ayant recours à des outils numériques tels que Pronote ou EcoleDirecte, qui envoient des notifications au sujet des devoirs, des absences et des changements d'emploi du temps. Un alibi supplémentaire pour les adolescents.

Pour le directeur d'un collège et lycée parisien, « tout cela rejoint la difficulté croissante des familles à gérer la frustration des jeunes... Ce qui est dommage car les ados ont besoin d'un cadre ». Mais si les parents s'y risquent peu, c'est peut-être aussi parce qu'ils doutent de l'efficacité de ces interventions. Dans cet établissement parisien, des parents d'un élève de 5^e avaient confisqué son smartphone à leur fils. Le préado l'avait si mal supporté qu'il leur avait volé de l'argent pour s'en racheter un. Un addictologue a finalement recommandé de le rééquiper.

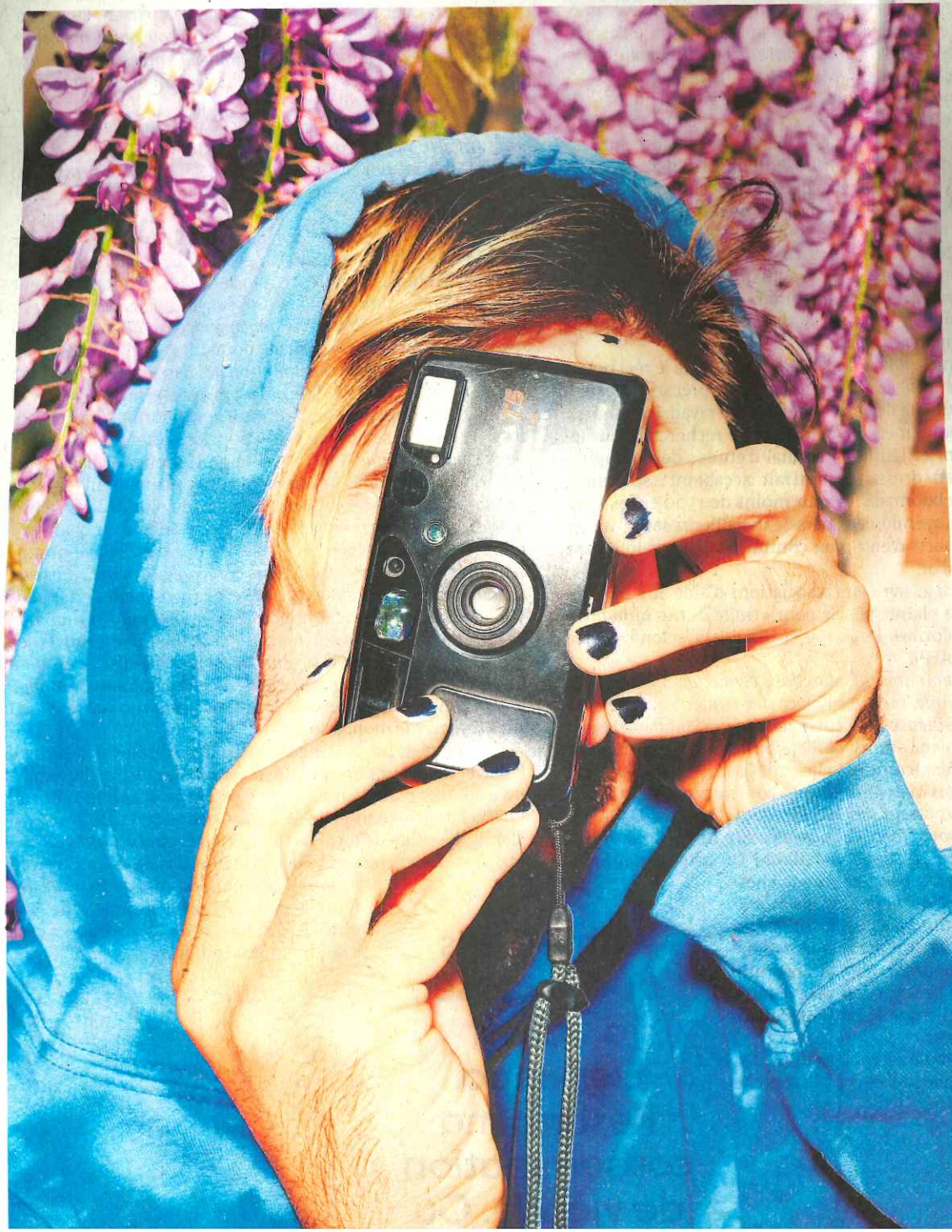
Et puis, il y a l'éléphant dans la pièce : on ne peut pas leur imposer de revenir en arrière parce que nous en serions nous-mêmes incapables. « Ce qui nous rend impuissants, c'est que notre exemplarité en la matière est morte depuis longtemps. On comprend leur addiction parce qu'on l'est nous-mêmes, addicts », reconnaît M^{me} Vallaud-Belkacem. « C'est une erreur monumentale de ne traiter la question que par l'angle des ados. »

Au fil des témoignages, deux pistes se sont néanmoins ouvertes. D'abord, les quelques parents qui ont renoncé à tout effort de popularité. Autoproclamé « ayatollah du contrôle parental », Baptiste Oberlin, cadre à la SNCF, se souvient que ses deux enfants ont eu leur téléphone en 4^e. « Immédiatement, on a mis des restrictions : fréquentation limitée des applications qu'on choisit pour eux. TikTok, c'est même pas la peine d'espérer. » Sa fille a eu accès à Instagram pour ses 15 ans ; elle l'a demandé à ses parents au réveil, le jour de son anniversaire. Puis elle se l'est fait « sucrer » après en avoir abusé. Autre option : attendre que l'ado casse ou perde son téléphone et jouer la montre. Voilà deux semaines que le fils de David-Julien Rahmil a égaré le sien dans la maison, ses parents s'appliquent à ne pas le retrouver trop vite.

Si beaucoup de parents interrogés ne croient pas en l'efficacité d'une loi qui interdirait les réseaux sociaux aux moins de 15 ans (pas certain que le bannissement des smartphones au collège soit respecté), ils se sentent néanmoins enfin soutenus, ce qui est nouveau. « Être relayés par l'Etat, ça nous donne déjà une légitimité pour bloquer certains accès », explique Cécile Pavageau. « Ça permet de faire tiers et d'éviter l'anomie [affaiblissement des règles rendant les comportements sociaux difficiles à réguler]. C'est aidant et structurant pour l'enfant de se référer à la loi », note une psychologue, mère de quatre enfants.

D'ici là, il ne reste plus pour les parents qu'à espérer qu'avec le temps, le message finisse par passer. Pauline voit ses aînés, désormais étudiants, lutter contre leur dépendance en s'imposant des smartphones aux écrans les plus inconfortables possible. Comme si, après des années à avoir eu le sentiment de se battre contre des moulins à vent, les parents découvriraient que quelque chose finit tout de même par infuser. « Ma dernière piste, c'est de miser sur le fait qu'ils deviennent des créatures raisonnables », conclut Julien Joly.

Guillemette Faure



Photographie argentique. GUILLAUME BLOT POUR « LE MONDE »