

zelie

100 % féminin • 100 % chrétien



**FOI : UNE GÉNÉRATION
DE L'ESPÉRANCE ?**

**COUPLE : JEUX
ET DÉFIS À DEUX**

**LA SAINTE DU MOIS
HONORINE**

Anna de Noailles
poétesse ardente

Discernement
NUMÉRIQUE

Anne.K

médailles de baptême



Médailles d'exception 100% Françaises
Modèles signés et sculptés par l'artiste
Fabrication artisanale dans notre atelier



www.annekirkpatrick.com

09 72 52 39 44 - bonjour@annekirkpatrick.com

gravure classique offerte avec le code ZELIE2025

édito



Chères lectrices, s'il y a un thème qui suscite le débat, c'est celui du numérique : usages des écrans, réseaux sociaux, enjeux de l'intelligence artificielle... Au sujet de l'utilisation des smartphones, on observe qu'elle continue d'envahir la plupart de nos existences, devenues comme « écranisées ». Si l'on peut s'en inquiéter, il existe aussi une tendance importante à questionner notre usage personnel. Je me permets de vous raconter mon cheminement à ce sujet : début 2024, j'avais développé une sorte d'addiction à mon smartphone, notamment à l'application Instagram. Je la regardais même en me levant, et me dissimulais dans la cuisine pour que mes enfants ne me voient pas *scroller*. Mon esprit devenait brumeux. Pendant le Carême, je fis un jeûne de réseaux sociaux. Je décidai ensuite de ne publier sur les réseaux sociaux de *Zélie* que deux jours par semaine - leurs notifications étant les plus addictives. Les autres jours, je désinstallais l'application. Au terme du Carême suivant, également exempt de réseaux sociaux, je portai cette interaction numérique sur Facebook et Instagram à un jour hebdomadaire. Pourtant, pendant cette journée, je retrouvais mon comportement compulsif, à consulter mon téléphone et guetter le *like*. Jusqu'à la préparation de ce numéro. Grâce au livre *Arrête de scroller pour de bon !* de Charlie Haid, j'ai compris comment diminuer la pulsion vers le smartphone (lisez l'article plus loin). Cependant, une période d'anxiété importante pourrait peut-être me faire replonger. Si je vous raconte cela, c'est parce que ce dossier n'a pas le but de porter un jugement ou de culpabiliser : nous voguons (presque) tous dans la même galère. Ni, d'ailleurs, de diaboliser le numérique - cet éditorial est écrit depuis un ordinateur. Notre souhait profond est que le numérique reste un outil, au service de ce qui est vraiment important. Bonne lecture !

Solange Pinilla, rédactrice en chef

SOMMAIRE

- 4 Une génération de l'espérance ?
- 7 Sainte Honorine, patronne des bateliers et des marins
- 8 Inspirations : passion papeterie
- 9 Les bonnes nouvelles de janvier
- 12 Discernement numérique
- 13 Quelques enjeux méconnus des réseaux sociaux
- 15 Décrocher de son smartphone grâce à une utilisation consciente
- 18 Cécile : « Je n'ai pas de smartphone, pour préserver mon espace mental »
- 19 Une approche éclairée de l'intelligence artificielle
- 22 Livres : se mettre en mouvement
- 23 Jeux et défis en couple
- 24 Anna de Noailles, poétesse ardente

COURRIER DES LECTRICES

« J'ai particulièrement lu l'article sur la sainte du mois de janvier (*Zélie n°111*, page 6), car nous allons souvent en vacances, près de la villa dans laquelle a vécu Anne de Guigné, à Cannes. La villa a été donnée à des sœurs formidables qui transmettent aux jeunes

et aux personnes autour d'elles l'histoire d'Anne - on peut encore visiter sa chambre avec son lit, des jouets et des affaires personnelles. N'hésitez pas à les faire connaître, elles accueillent chaleureusement tout le monde et partagent les grâces reçues. »

Diane

« Merci pour toutes ces belles pages du numéro de janvier sur la douceur du cœur, de l'âme, car nous en avons bien besoin ! »

Marie



Magazine Zélie

Micro-entreprise Solange Pinilla
R.C.S. Nanterre 812 285 229
1 avenue Charles de Gaulle
92 100 Boulogne-Billancourt.
06 59 64 60 80
contact@magazine-zelie.com

Directrice de publication :
Solange Pinilla

Rédactrice en chef : S. Pinilla

Magazine numérique gratuit.
Dépôt légal à parution.

Maquette créée par Alix Blachère.

Photo page 1 : Pexels

Les images sans crédit photo indiqué sont
sans attribution requise.

Une génération de l'espérance ?

Par l'abbé Vincent Pinilla.

Le Jubilé de l'espérance est désormais derrière nous, mais non notre espérance ! Il est même surprenant de constater que le Seigneur semble être intervenu en 2025 pour stimuler durablement celle-ci dans nos cœurs. Lors de son premier grand entretien à la journaliste Elise Ann Allen, Léon XIV lui-même a évoqué la forte croissance du nombre de baptêmes d'adultes en France, tant commentée dans nos contrées – et notamment en Île-de-France où un concile provincial a débuté afin de prendre la mesure de ce qui se passe. D'autres événements porteurs d'espérance ont eu lieu cette année, notamment le film *Sacré-Cœur* aux 500 000 entrées : celui-ci fut l'occasion de confessions, de conversions et d'un afflux spécial à Paray-le-Monial, comme l'a montré *France Catholique*.

Cependant, les signes de l'action divine dans les âmes en 2025 ont été bien plus nombreux. L'un des premiers fut la fréquentation exceptionnelle des messes du mercredi des Cendres. Ensuite, deux pèlerinages ont connu un record de participants depuis leurs créations respectives : le Frat de Lourdes (né en 1908) et Notre-Dame de Chrétienté (fondé en 1983). Deux autres événements annuels ont également montré la vivacité de l'Église : le festival Santos pour les jeunes professionnels à Montmartre (en progression, avec plus de 2 600 chrétiens) et le 10^e Congrès Mission, parvenant à réunir 15 000 participants pour embraser Bercy d'un feu évangéliste. Dans ce rassemblement, l'intérêt fut notamment d'unir des chrétiens aux horizons très variés, ce qui n'est pas toujours évident en France.

La fin de l'année ne demeura pas en reste : l'Observatoire du catholicisme français révéla que les prêtres se disaient heureux malgré les difficultés du ministère, la première raison étant d'« être le témoin privilégié des mer-

© Pasto jeunes 64



Temps de prière à Sienne lors du Jubilé des jeunes. Le tee-shirt est inspiré d'un tweet du pape François : « *Nous sommes la terre sur laquelle Dieu a versé son ciel, la poussière qui contient ses rêves. Nous sommes l'espérance de Dieu, son trésor, sa gloire.* »

veilles que Dieu produit dans les cœurs ». Une autre étude de l'OCF nous apprend que la messe de Noël reste profondément ancrée dans les mentalités françaises. Après Noël, *Famille Chrétienne* a également annoncé que le nombre d'entrées en propédeutique (année de fondation spirituelle avant le séminaire) a augmenté de 25 %.

On pourrait également citer d'autres signes, à commencer par les dizaines de milliers de Français qui ont pris la route de Rome pour le Jubilé. Bref, l'Église avait choisi l'espérance pour devise jubilaire et tout se passe comme si le Seigneur s'était saisi du thème en envoyant des signes en ce sens !

Une nouvelle jeunesse

Comme on le perçoit, ce renouveau français vient pour une bonne part des jeunes, la fameuse Génération Z. Dans son *Enquête sur ces jeunes qui veulent devenir chrétiens* (Mame), Antoine Pasquier a brossé un premier tableau des itinéraires vers le Christ. Les questions existentielles, qui peuvent être soulevées par une épreuve (déception amoureuse, perte d'un proche...), sont souvent le point de départ du cheminement, tout comme l'exemple d'une grand-mère chrétienne. Dans un deuxième temps, les jeunes cherchent des réponses dans la Bible et sur Internet, où agissent efficacement certains influenceurs catholiques. Lorsque ces chercheurs de sens font enfin l'expérience de la messe, ils y trouvent souvent une paix intérieure.

Bien sûr, le passage d'une « communauté numérique » formée sur les réseaux à un enracinement local demeure un défi que veut relever le nouveau [réseau Charles de Foucauld](#) : mettre en lien les demandes de conversion

qui affluent chaque jour chez eux ou chez les influenceurs avec ses centaines de volontaires sur le terrain.

Contacté en vue de cet article, Charles, l'un des responsables, nous explique que « les réseaux sociaux catholiques touchent beaucoup plus de personnes qu'on ne le pense, des centaines de milliers de vues s'accumulent sur les vidéos ».

La « question identitaire » s'invite : ils ne sont pas en petit nombre ceux qui, cherchant à comprendre la France, découvrent le christianisme puis, cherchant à comprendre le christianisme, découvrent le Christ. Il faut aussi parler d'un « effet miroir » avec la montée de l'islam : des jeunes répondent à celle-ci en approfondissant la tradition chrétienne, à laquelle ils se sentent plus naturellement attachés.

Dans un débat organisé par le Figaro « Assiste-t-on à un réveil de la foi catholique en France ? », Jean-Marie Gué-

“

On voit des chaînes baptisés-néophytes : les nouveaux chrétiens sont à l'origine de nouveaux catéchumènes.

Étienne

”

nois a signalé que le succès du Frat s'explique notamment pour cette raison.

De même, les messes du mercredi des Cendres 2025 ont notamment été remplies de jeunes qui avaient vu une forte présence musulmane sur les réseaux sociaux lors de l'ouverture du Ramadan quelques jours plus tôt. En même temps, cet enracinement français ne doit pas être surévalué : « Assez fréquemment, les jeunes vont voir dans

Un laboratoire d'espérance à Toulouse

Avec plus de 800 jeunes aux messes dominicales, la paroisse étudiante de Toulouse apparaît comme un laboratoire passionnant pour analyser notre époque. Cette année, elle accompagne 250 demandes de baptême et de confirmation : les paroissiens commençants ou recommençants sont ainsi passés de 5 % à au moins 20 % en trois ans ! « Ils ont fait l'expérience de Dieu, ont senti un appel et c'est cela qui les pousse à aller à la messe », nous confie Étienne, responsable des catéchumènes. De plus, « avec l'anxiété générale, il n'y a plus que dans les églises que l'on prêche la joie, l'espérance et que tout n'est pas perdu », note-t-il. La messe peut ainsi attirer fortement. De fait, les homélies soignées constituent aussi très souvent une première annonce : le Christ a gagné, Il est avec nous et veut nous sauver. De plus, à Toulouse comme dans beaucoup d'autres messes de jeunes en France, la liturgie qui honore le sacré est servie par une chorale qui travaille dur pour offrir de la beauté.

Il est également frappant de voir à quel point cette paroisse offre une réponse ajustée à plu-

© Paroisse étudiante de Toulouse



Baptême par immersion à la paroisse étudiante de Toulouse.

sieurs niveaux : à l'heure où 62 % de 18-24 ans souffrent de solitude (étude Ifop 2024), après que le Covid a entraîné isolement et échecs personnels, alors que les réseaux sociaux proposent des « link sans relation » et des « like sans affection » (Léon XIV), les étudiants y trouvent notamment un groupe et une consolation pour leurs blessures, avec des oreilles attentives, sans jugement – ce qui est assez unique dans notre société. En même temps, beaucoup y ressentent un besoin de formation : à côté de ce qui est proposé sur place, ils passent des heures à écouter du catéchisme sur Internet.

On le perçoit, les nouveaux venus qui reçoivent beaucoup à Toulouse ne sont pas pour autant des consommateurs. Dans notre monde sans repère, ils ont soif d'idéal : « Plus l'homélie était exigeante, plus il y avait des demandes

de sacrements, poursuit Étienne. Ils sont décomplexés, cherchent une force de transcendance pour toute leur vie et sont capables d'embarquer ensuite leurs amis. On voit alors des chaînes baptisés-néophytes : les nouveaux chrétiens sont à l'origine de nouveaux catéchumènes. » Encore une fois, cela ne se fait pas sans un travail réel : ils ont été accueillis dans l'une des nombreuses petites équipes fraternelles, ont pu vivre le Parcours Alpha ⁽¹⁾ et bénéficient de l'engagement des nombreux responsables : 10 % des jeunes de la paroisse y sont cadres. Cependant, entraînés par ce milieu, les nouveaux venus deviennent assez facilement disciples-missionnaires auprès de leurs proches. Bon nombre de catéchumènes racontent d'ailleurs que, dans leurs familles, on commence à se poser des questions sur la foi.

La paroisse étudiante de Toulouse fut également à l'origine d'un grand rassemblement annuel : la session Exode à Lourdes, qui se tiendra cette fois du 6 au 8 mars ; les organisateurs comptent bien transmettre le feu évangéliste aux 1 000 jeunes du Sud-Ouest qui ne bénéficient pas toujours chez eux d'un cadre aussi porteur.

A. V. P.

⁽¹⁾ parcoursalpha.fr



Session Exode 2025 à Lourdes.

© fontange_s / Session Exode

le bouddhisme et dans l'islam puis se tournent vers l'Église. C'est l'expérience d'accueil ou l'algorithme des réseaux qui les feront basculer d'un côté ou de l'autre », remarque Étienne à la paroisse étudiante de Toulouse.

Les rassemblements peuvent également jouer un rôle important chez la « Gen Z », tant chez les nouveaux venus que chez ceux qui ont reçu une éducation chrétienne. Ils constituent une expérience forte, comme nous le confie Lili-Marie, béarnaise : *« Lors du Jubilé à Rome l'été dernier, j'ai ressenti la présence de Dieu dans toutes les messes, les moments partagés avec les jeunes du monde entier et surtout le nombre de jeunes qui sont venus prier avec le pape ! Le plus impressionnant était les minutes d'adoration en silence avec lui à Tor Vergata, là j'ai vraiment senti la présence de Dieu avec nous ! »*

De son côté, Maylis, originaire de la même région, note la densité de ces journées jubilaires : *« Nous avons la chance de pouvoir vivre, de manière inhabituelle, tant de messes, adorations ou confessions. »* Faire connaissance avec d'autres jeunes, croiser les réseaux, voir une foule de chrétiens sont sources de joie pour cette génération : *« Cela m'a beaucoup apporté de rencontrer d'autres jeunes, écouter leurs témoignages et la diversité des parcours de vie de foi »,* poursuit Maylis. Les fruits sont perceptibles ; après les JMJ de 2023, on avait pu noter trois effets immédiats en France : des groupes de jeunes plus fréquentés, davantage de demandes de sacrements et plus de jeunes prêts à s'engager. Sans compter que les JMJ – comme cette année le Jubilé des jeunes – sont toujours suivies d'une plus grande affluence en année de propédeutique.

Quelle espérance ?

Aucun triomphalisme n'est cependant de mise suite à ces signes de vitalité dans l'Église. Non seulement parce que l'augmentation des baptêmes d'adultes ne compense absolument pas le recul du catholicisme en France, mais encore parce que l'espérance est humble : elle reçoit les signes du Seigneur, petits et grands, avec gratitude.

De plus, rien ne prouve que cet engouement d'une petite partie de la jeunesse se poursuivra. Inversement, il est tout à fait possible qu'après un mouvement de *reflux* de l'Église dans la société française se forme un moment de *flux*. On a déjà pu assister à ce phénomène durant les saisons très missionnaires du XIX^e et XX^e siècles : un certain renouveau qui ne contre pas la déchristianisation, mais donne un nouveau souffle. Lors du débat du *Figaro*, l'historien Guillaume Cuchet a cité en ce sens les études de ses pré-décesseurs Gérard Cholvy et Yves-Marie Hilaire.

Cela dit, il ne fait aucun doute que chacun de nous a un rôle pour être à la hauteur de ce défi et contribuer à « transformer l'essai ». Il est vrai que cette génération inattendue n'apparaît pas comme le fruit d'opérations d'évangélisation des paroisses et des diocèses. Pour autant, il n'est pas sûr que les chrétiens de France ne soient pas Partiellement à l'origine de ce renouveau. Depuis une douzaine d'années en effet, les initiatives de prière pour notre pays se sont multipliées : « Des Sanctuaires prient pour la France », « La [Neuvaine](#) », « [La France prie](#) »... se sont notamment ajoutées à la prière fidèle des monastères. Au plan politique, les fruits n'ont pas été visibles, mais ne peut-on pas penser que les grâces sont finalement descendues sur la jeunesse ? Cela nous incite à intensifier nos prières et à offrir des messes à l'intention de cette dernière.

Par ailleurs, nous nous sommes intéressés à la France, mais il faudrait faire des comparaisons avec d'autres lieux qui connaissent un réel renouveau, tels que New York ou l'Espagne.

Des ingrédients pour tous

Pour conclure, voici quelques pistes supplémentaires si nous désirons contribuer à ce que le Jubilé de l'espérance donne naissance à une « génération de l'espérance ».

D'abord, l'efficacité chrétienne est plus surnaturelle que matérielle, car tout dépend de notre connexion au Christ : *« Celui qui demeure en moi et en qui je demeure, celui-là porte beaucoup de fruit, car, en dehors de moi, vous ne pouvez rien faire »* (Jean 15, 5). C'est donc l'occasion de rappeler que l'objectif de notre sainteté reste premier, avec ses moyens pour purifier nos cœurs (confession, retraite) et nous unir plus intensément à Dieu (oraison, communion).

Ensuite, l'engagement personnel pour témoigner et accueillir a joué (figure d'une grand-mère fervente, ambiance fraternelle dans des groupes...) : quel que soit notre âge, cette mission nous concerne.

Enfin, la question de l'espérance reste très sensible, car les signaux négatifs se sont accumulés à différents niveaux. Il s'agit donc d'approfondir cette vertu inspirante, afin de saisir sa portée. Qu'on nous permette de citer les [ressources](#) pour jeunes et moins jeunes proposées par l'aumônerie des étudiants de Bayonne, certaines ayant été diffusées en partenariat avec *Zélie* ou promues par le Congrès Mission 2025.

A. V. P.

Sainte Honorine, patronne des bateliers et des marinières

Lillebonne (*Juliobona*) en Normandie, a une longue histoire qui remonte à un peuple de la Gaule Belgique, les Calètes, qui ont donné leur nom au Pays de Caux.

Sainte Honorine aurait fait partie de cette tribu gauloise des Calètes. Elle a peut-être vécu dans le Pays d'Auge, non loin de Bayeux, comme en témoignent plusieurs villages qui portent son nom. Ou plus certainement, elle serait du Pays de Caux. C'est une gallo-romaine.

Quoi qu'il en soit, son histoire commence avec sa mort, là où se trouve son tombeau à Graville, quartier à l'est du Havre.

Reportons-nous en l'an 303 à Lillebonne, grande cité marchande à l'époque romaine. C'est là qu'Honorine est martyrisée pour sa foi. Son corps est jeté dans la Seine. Miraculeusement, il s'échoue sur la rive droite, au pied de la falaise en aval, en un lieu appelé Graville.

Le corps est enseveli rapidement dans une terre qui hébergera plus tard un prieuré. Le tombeau devient un but de pèlerinage pour les marinières et les bateliers qui font d'Honorine leur sainte patronne.

En 876, pour qu'elles échappent aux pillages normands, les reliques de sainte Honorine sont transportées par des religieux jusqu'au *castrum* (forteresse) de Conflans, près du confluent de la Seine et de l'Oise. La paix une fois revenue, elles y restent. Conflans prend le nom de Conflans-Sainte-Honorine. C'est le début de la dévotion à sainte Honorine. De nombreux miracles se produisent. Des prisonniers, libérés par l'intercession de la sainte, viennent apporter leurs chaînes pour la remercier. L'une d'entre elles est encore suspendue dans l'église de Conflans.

En 1080, le seigneur de Conflans fait venir des moines bénédictins de l'abbaye du Bec-Hellouin en Normandie. Ils fondent un prieuré qui est consacré le 21 juin 1086 par l'abbé du Bec-Hellouin, saint Anselme - il deviendra archevêque de Cantorbéry et sera déclaré Docteur de l'Église. Les reliques d'Honorine sont portées en procession dans la nouvelle église du monastère

et saint Anselme opère un miracle au cours de la translation.

Au Moyen Âge, une procession se déroule tous les ans à l'Ascension. La châsse contenant quelques parcelles du corps de la sainte est portée à travers les rues du village. À partir de 1538, la fête de sainte Honorine est chômée à Conflans, ceci à la demande des habitants. Pendant la Révolution, les catholiques résistent avec courage et cachent les reliques pour les soustraire à la profanation. Le 27 février 1801, elles font leur entrée solennelle dans l'église paroissiale Saint-Maclou.

Le reliquaire actuel date de 1856. Le curé de cette époque fit agrandir et embellir la chapelle Saint-Nicolas de l'église qui devint la chapelle Sainte-Honorine. En reconnaissance des grâces obtenues, des pèlerins firent déposer de nombreux ex-voto.



Wikimedia commons

La procession annuelle s'est perpétuée jusqu'à nos jours. Elle se déroule le dimanche précédant ou suivant le 27 février. On peut encore observer, aujourd'hui, en face de l'église, une maison avec une niche d'angle, au premier étage, contenant une statue en pierre de sainte Honorine. Celle-ci a été érigée en 1987 à l'initiative de l'aumônier national de la batellerie. Cette statue rappelle que les Conflanais sont attachés à leur sainte patronne.

Un cantique qui date de 1875 a été écrit pour sainte Honorine :

*« Par vos bontés, que notre foi s'accroisse
Au tentateur nous saurons dire : "non !"*

*De ce Conflans qui garde votre nom
Contre tout mal protégez la paroisse !*

*(Refrain) Sainte Honorine, l'espérance
Des captifs et des matelots,
Obtenez-nous la délivrance
De nos périls et de nos maux. »*

Mauricette Vial-Andru

Un Carême pour se laisser transformer

Alors que le Carême va débiter le 18 février, nous vous proposons un parcours gratuit à imprimer, intitulé « *Recevoir la Miséricorde* », ce trésor qui nous rappelle que Dieu supplée à notre faiblesse. Il sera disponible à partir du 5 février sur magazine-zelie.com/carême-2026

Le livre *Carême en couple* d'Ann-Charlotte Taudière (Yeshoua éditions) propose aux couples de cheminer avec Daphrose et Cyprien Rugamba ou encore Charles et Zita de Habsbourg. J. P.



INSPIRATIONS Passion papeterie

« Partir, c'est mourir un peu. Écrire, c'est vivre davantage », affirme le philosophe André Comte-Sponville. Dans un numéro sur le discernement numérique, ces quelques objets sont une invitation à redécouvrir le plaisir de l'écriture, des notes, de la correspondance, des mots jetés, des cachets apposés, et de l'art du papier, jusqu'aux boucles d'oreilles en origami. Cette sélection non sponsorisée est fabriquée dans l'Hexagone.

É. J.



1



2



3



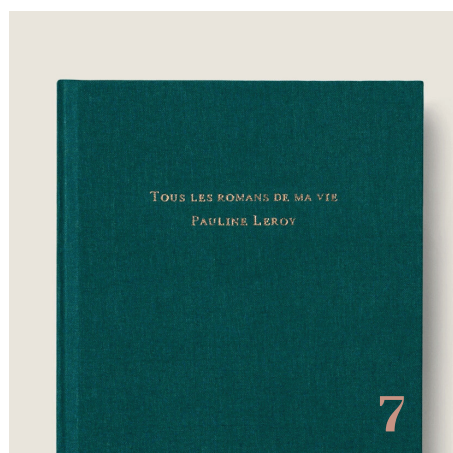
4



5



6



7



8



9

1. Trousse en cuir café (*Le Ceinturier*). 2. Carte « Cottage enneigé » (*Laura Travelbook*). 3. Boucles d'oreilles « Kaneko » (*Kamidine*). 4. Pot à crayons « Envolée de grues » (*Adeline Klam*). 5. Bloc-notes « Empreinte » (*Season Paper*). 6. Journal intime « Léopards » (*Cartes d'Art chez Petits Pinpins*). 7. Carnet de lectures, couverture personnalisée (*Rosemood*). 8. Carte pop-up « Cerf dans un paysage hivernal » (*Éditions La Girouette*). 9. Coffret de correspondance eucalyptus (*Clairefontaine*).

Les bonnes nouvelles de janvier

COMMERCE D'après la Fédération des marchés de France, qui s'est exprimée par la voix de sa présidente en septembre 2025, le nombre de marchés alimentaires de plein air, en France, est passé de 8 000 à 12 000 entre 2020 et 2025. Ce retour des marchés de plein air est dû, d'après la fédération, à leur adaptabilité aux modes de consommation actuels. En effet, le public des marchés, contre toute attente, s'est rajeuni ces dernières années, et le dynamisme des entreprises se maintient, avec 145 000 entreprises de commerces ambulants environ, mais aussi une plus grande implication des pouvoirs publics pour soutenir ces marchés dont les ventes ont progressé de 3, 6% en moyenne en 2024, soit plus rapidement que la progression de la vente à distance durant la même période.

RELIGION Dans plusieurs pays, les ventes de bibles sont en augmentation. Au Royaume-Uni, elles ont connu une progression de 106 % entre 2019 et 2025 (et 28 % entre 2024 et 2025), selon la maison d'édition britannique Society for Promoting Christian Knowledge. En 2024, le chiffre des ventes de bibles en France a progressé d'un peu plus de 20 %, selon la librairie La Procure. Aux États-Unis, la hausse a été de 12 % la même année. Qu'elle vienne de maisons d'édition catholiques ou protestantes, la Bible intéresse particulièrement la génération Z, qui a entre 15 et 25 ans aujourd'hui. Ces chiffres sont à mettre en parallèle avec la hausse de baptêmes de jeunes adultes, en France mais pas seulement.



Unsplash

ENTREPRENEURIAT Le Syndicat national du commerce de l'antiquité, de l'occasion et des galeries d'art a organisé le 16 décembre, en présence de la ministre de la Culture et de Stéphane Bern, la troisième édition de la remise du prix Marcus, qui récompense pour la qualité de leur activité de jeunes antiquaires ou galeristes de moins de 35 ans et installés dans le métier depuis moins de 5 ans. Cette initiative a pour objectif de soutenir le renouvellement de la profession. Les cinq lauréats de l'édition 2025 bénéficieront ainsi pendant un an d'une aide juridique, d'une mise en réseau avec les présidents départementaux du syndicat, d'articles dans les médias de la profession, et autres avantages destinés à valoriser leur engagement et les soutenir dans leur activité.

INDUSTRIE Le groupe français de pneumatiques Michelin a annoncé son acquisition de deux entreprises américaines historiques dans la transformation du plastique, Cooley Group et Tex Tech Industries. Ces deux entreprises sont spécialisées dans la production de plastiques pour la construction d'appareils médicaux, de tissus étanches, de protections pour les engins spatiaux ou pour des véhicules ignifugés. Ces acquisitions s'intègrent dans une stratégie de renforcement de la présence mondiale du groupe Michelin, et de réduction de la part des pneumatiques dans sa production totale, afin de se diversifier et de suivre les évolutions du marché de l'automobile. C'est une belle réussite pour le groupe français, dont la bonne santé économique est ici confirmée.

MÉDIAS Le magazine numérique *Actuailles* a sorti son numéro 200. Destiné aux jeunes de 10 à 15 ans, ce bimensuel a été fondé en 2013. Il se place « au service de l'éducation et de l'esprit critique des adolescents ». Tous les quinze jours, le média publie 26 pages qui abordent l'actualité française, européenne et internationale, des clés de compréhension pour mieux aborder le monde actuel, des sujets de culture générale, des conseils de livres et de films, et même des blagues. 7 000 familles et établissements scolaires sont abonnés.

Oser une année différente, pourquoi pas ?

Se former

Mûrir sa foi

Se donner

En promo

ÉCOLE DE VIE DON BOSCO

18/23 ans

<https://ecoledevie-donbosco.fr>

ÉCONOMIE Selon le rapport annuel fourni par RTE, la France est de nouveau le principal exportateur européen d'électricité, pour un volume total de 92,3 TWh en 2025, soit davantage encore qu'en 2024, pour un export total supérieur à la consommation annuelle d'un pays comme la Belgique. Ces exportations ont généré 5,4 milliards d'euros au bénéfice de la France. Les principaux pays bénéficiaires sont l'Italie, l'Allemagne, la Suisse et le Royaume-Uni.

EMPLOIS L'entreprise Votat, PME spécialisée dans le travail métallurgique, notamment le découpage, pliage et façonnage de pièces métalliques fines très utiles dans tous les domaines de la construction mécanique, et notamment dans l'aéronautique, a annoncé il y a peu la construction d'une nouvelle usine sur son site historique d'implantation à Pont-Sainte-Maxence, dans l'Oise. Ce projet, qui devrait permettre de faire passer le chiffre d'affaires du groupe de 7 à 10 millions d'euros, et d'augmenter le nombre d'emplois, illustre le dynamisme actuel de l'entreprise.

TRIBUNAUX Le ministère de la Justice a récemment publié les chiffres encourageants de l'augmentation du nombre de magistrats et de greffiers en France, dans le cadre d'une politique de croissance des effectifs et d'amélioration du service public de la Justice conduite par les gouvernements successifs depuis 2017. Ainsi, fin 2025, 489 magistrats, 571 greffiers et 1 100 attachés de justice

INNOVATION Lors du salon CES 2026 à Las Vegas, la start-up française SeeHaptic, anciennement appelée Artha et lauréate du prix Lépine 2024, a présenté une technologie innovante destinée aux personnes aveugles ou malvoyantes. Ce dispositif permet de traduire l'environnement visuel en sensations tactiles.

Il repose sur des caméras fixées à des lunettes et une ceinture équipée de 256 solénoïdes. Une intelligence artificielle analyse les images captées et les convertit en stimulations ressenties par le toucher, que le cerveau peut interpréter pour comprendre la scène. Développée après huit ans de recherche et plus de 300 tests, cette technologie permet de percevoir murs, personnes et obstacles, et ouvre de nouvelles perspectives d'autonomie pour près de 67 millions de personnes dans le monde.

Agathe de La Bigne

supplémentaires ont pris leurs fonctions. Ce résultat est le fruit d'un effort important de formation et de recrutement qui, s'il est loin de répondre à tous les besoins des justiciables, améliore la situation des tribunaux.

Gabriel Privat

À L'ILFM, UNE AUTRE
FAÇON D'ENSEIGNER
EST POSSIBLE.



Découvrez notre formation "Enseignant du premier degré" à l'occasion de nos portes ouvertes, en présence de nos étudiants

Informations
et inscriptions

27 février Paris

25 mars Visio

**« Quand on me présente quelque chose
comme un progrès,
je me demande avant tout
s'il nous rend plus humains
ou moins humains. »**

GEORGE ORWELL



Discernement numérique

« **D**iscerner », c'est étymologiquement « séparer, distinguer ». Et s'il y a bien un objet pour lequel il est complexe de démêler le bon grain de l'ivraie, c'est l'écran d'un smartphone ou encore d'un ordinateur, et ce qu'il donne à voir comme messages, photos, propositions, publicités...

Les stimulations numériques sont la plupart du temps trop rapides et intenses pour notre cerveau – on parle même de « malbouffe » pour celui-ci. Dans *Un monde sous dopamine* (Eyrolles), la psychiatre Anna Lembke affirme : « D'un lieu de rareté, nous avons fait du monde un lieu d'abondance extrême : drogues, nourriture, information, jeux de hasard ou vidéo, shopping, échanges de textos... »

Notre cerveau d'*homo sapiens* n'est pas fait pour gérer l'afflux d'informations généré par les écrans, ni la sécrétion répétée de dopamine – l'hormone du plaisir et de la motivation – qu'ils suscitent. Cela peut devenir « addictif » – même si actuellement, l'addiction au smartphone n'est pas reconnue par le DSM-5 (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux).



Pexels

Bien sûr, les téléphones et autres écrans sont bien pratiques pour communiquer, faire des recherches, travailler, ou encore écouter des podcasts. Mais leur capacité et leur puissance d'attraction sont telles que leur résister n'est pas aisé. Dans ce dossier, nous vous proposons des éclairages, des conseils et des témoignages pour essayer de faire du numérique un « simple » outil. Nous ne pourrions pas évoquer tous les aspects de ce thème ; par exemple, nous ne parlerons pas ici de l'éducation au numérique, qui est un autre vaste sujet, où des prises de conscience apparaissent néanmoins, avec le vote en France en première lecture par l'Assemblée nationale, le 26 janvier 2026, de l'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 15 ans.

Le pape Léon XIV, mathématicien de formation, affirmait le 5 décembre dernier lors d'un congrès sur le thème « Intelligence artificielle et sauvegarde de la maison commune » : « Il sera fondamental de permettre aux jeunes d'apprendre à utiliser ces instruments avec leur intelligence personnelle. » Un défi essentiel.

Solange Pinilla

Un texte à (re)lire

« *Le bilan de l'intelligence* »
de Paul Valéry



À l'heure des réseaux sociaux et de l'intelligence artificielle, retournons près de 90 ans en arrière, le 16 janvier 1935, à l'université des Annales. Poète et philosophe, Paul Valéry y donne une conférence qu'il intitule « *Le bilan de l'intelligence* ». Il s'interroge sur ce que va devenir l'intelligence humaine et collective en cette époque d'industrialisation du début du XX^e siècle. Son propos semble d'actualité et peut

enrichir notre regard sur les technologies numériques. *J. P.*

« On nous inocule donc, pour des fins d'enrichissement,

des goûts et des désirs qui n'ont pas de racines dans notre vie physiologique profonde, mais qui résultent d'excitations psychiques ou sensorielles délibérément infligées,

L'homme moderne s'enivre de dissipation. Abus de vitesse, abus de lumière, abus de toniques, de stupéfiants, d'excitants... Abus de fréquence dans les impressions ; abus de diversité ; abus de

résonance ; abus de facilités ; abus de merveilles ; abus de ces prodigieux moyens de déclenchement, par l'artifice desquels d'immenses effets sont mis sous le doigt d'un enfant. Toute vie actuelle est inséparable de ces abus.

Notre système organique soumis de plus en plus à des expériences mécaniques, physiques et chimiques toujours nouvelles, se comporte, à l'égard de ces puissances et de ces rythmes qu'on lui inflige, à peu près comme il le fait à l'égard d'une intoxication insidieuse. Il s'accommode à son poison, il l'exige bientôt. Il en trouve chaque jour la dose insuffisante. »

Quelques enjeux méconnus des réseaux sociaux

Instagram, Facebook et autres TikTok sont censés faciliter les échanges, mais ils sont surtout conçus pour capter notre attention. Selon le psychologue Michael Stora, ils nous font entrer dans une sorte de régression à plusieurs niveaux.

« Dans mon précédent livre, *Hyperconnexion*, j'avais montré que les réseaux sociaux avaient pu avoir un impact très intéressant dans les pays où la démocratie était en danger, par exemple lors du Printemps arabe, affirme Michael Stora, psychologue et psychanalyste, spécialiste des addictions et du numérique, dans son ouvrage *Réseaux (a)sociaux* (Larousse). Mais plus j'y réfléchis, plus je suis persuadé qu'au-delà de tout ça, Facebook et Instagram causent des ravages. »

Quels sont ces effets négatifs ? Le premier, l'addiction (ou en tout cas un phénomène qui s'en rapproche) vient d'une vision du monde attachée à la performance et au plaisir, et issue, selon Michael Stora, de la pensée positive présente dans la mentalité américaine où ont été créés la plupart des réseaux sociaux. On veut échapper à la réalité parfois morne : le « bonheur virtuel » trouve sa source dans les décharges de dopamine déclenchées à chaque vue, like ou commentaire. Les réseaux sociaux jouent avec la frustration, et l'auteur la compare avec celle du bébé : « Si le sein gratifiant est à profusion et à disposition quand on le souhaite (c'est ce que nous proposent les réseaux sociaux), nous devenons des êtres dépendants incapables de supporter le manque. »

Ainsi, dans certaines messageries instantanées, le temps d'attente est raccourci, car nous voyons « xxx est en train d'écrire ». Cette fonctionnalité nous rassure sur l'absence, et, en contractant l'espace-temps pour appuyer sur notre anxiété, fait de nous « des esclaves de la réponse ». Là encore, nous vivons une sorte de régression : « À l'image du doudou qui permet à l'enfant de se représenter l'absence, pour pallier celle de sa mère, le smartphone vient combler certaines inquiétudes et angoisses. »

Un autre attribut du « bonheur numérique », c'est le *ranking*, c'est-à-dire la notation et la performance. On est invité à tout noter : nos achats, notre médecin, notre psy... Cette quantification est notamment inspirée des



Unsplash

“ Le numérique se doit d'être au service du réel, mais c'est de moins en moins le cas. ”
Michael Stora

jeux vidéo : on parle de *gamification*. Il s'agit ici d'un jeu compétitif où il y a des points, des gagnants et des perdants, et non pas d'un jeu libre, comme celui de l'enfant qui met en scène des situations, simule et imite. « Aujourd'hui, on sait que pour augmenter son audience, et faire le maximum de likes, il y a des règles à suivre : poster tel jour à telle heure, choisir tel ou tel moment, tel ou tel hashtag... D'où l'émergence de véritables coachs Instagram », souligne Michael Stora. Le chiffre est le critère. D'ailleurs, des restaurants, au lieu de demander si l'on a aimé le repas, font cette invitation : « Mettez-nous des étoiles sur Google ! » Une critique constructive serait plus appropriée.

En plus de cette logique de compétition, une dérive possible de cette injonction à montrer que sa vie est intéressante et géniale est d'aller jusqu'à se créer un faux soi. Beaucoup d'influenceuses développent « un moi virtuel, c'est-à-dire filtré, mis en scène, qui correspond à un cahier des charges répondant à ce que les autres attendent. Ce moi "instagrammable", digital, l'emporte alors sur le moi réel. »

Michael Stora compare cette identité modifiable à celle de l'enfant qui se conforme aux attentes parentales : « Une version 3.0 du "faux self", concept du pédiatre et psychanalyste Donald Winnicott, qui permet de décrire ce type d'enfant élevé par ses parents non pas dans ce qu'il est mais dans l'image qu'on souhaite qu'il est. L'idéal du moi sociétal, culturel, l'emporte sur ce qu'est réellement un enfant, qui n'est pas sage comme une image... » C'est ainsi que se développe la chirurgie esthétique chez des influenceuses, pour que le moi réel ressemble au moi virtuel, à sa version retouchée.

De plus, les réseaux sociaux exacerbent le narcissisme : ils développent le *personal branding* (la « marque personnelle »), où la marque, c'est moi. « L'influenceur est un produit du réseau social, qui considère à son tour les autres comme des produits de sa propre image et de son propre succès. Qui manipule qui ? Enfermé dans une galerie de miroirs, je

Quitter les réseaux sociaux ?

Pour autant, malgré tous les effets négatifs évoqués, malgré les révélations sur telle ou telle entreprise de réseaux sociaux – par exemple, le manque de protection des données –, pourquoi ne quittons-nous pas ces sites – à quelques exceptions près ? Pour l'auteur de *Réseaux (a)sociaux*, c'est parce qu'ils assurent « une présence rassurante et permanente, presque maternelle ». Il propose cette métaphore : « Même si vous trouvez votre mère énervante, pénible, intrusive, couper les ponts avec elle n'est pas si simple. » J. P.

vois mon avatar face à une glace que je manipule, moi-même pris dans le désir du programmeur qui en a décidé ainsi. »

L'auteur de *Réseaux (a)sociaux* voit dans l'utilisation d'Instagram, Facebook ou TikTok plusieurs éléments de régression : comme on l'a vu plus haut, ces sites rassurent l'humain dans sa capacité à se sentir moins seul. L'algorithme qui propose des contenus proches de ceux avec lesquels on a interagi précédemment ressemble, selon Michael Stora, à l'accordage affectif que l'on peut observer entre une mère et son bébé : si le bébé fait « ba-ba-ba », la mère reprend ces vocalises en le rejouant, en utilisant une rythmique différente ou un autre mode sensoriel. De même, « l'algorithme va trouver le thème que vous aimez, puis il va vous proposer des variations autour du même thème ». Par exemple, les chaussures : d'autres modèles, d'autres marques que vous ne connaissez pas... Cela va déclencher chez vous le désir de récompense, qui va vous donner d'autant plus envie de continuer. Ce qui est pour l'enfant un moment de plaisir, nécessaire à son développement, est de l'ordre, dans le cadre des réseaux sociaux, d'une technique de captation de l'attention. L'utilisateur est comme infantilisé.

Autre aspect qui fait que l'on ne voit pas le temps passer sur les réseaux sociaux : on n'a pas de repère temporel. En effet, rien ne nous renvoie à notre corps – sauf lorsqu'on nous dit que le train entre en gare et que l'on va bientôt descendre. Cela évite de penser l'absence, selon Michael Stora. Voire cela empêche de penser tout court, comme dans le *scrolling* à l'infini, qui permet de dérouler le contenu avec un seul doigt, sans tourner la page : « C'est un outil terrible qui nous empêche de réfléchir à ce que nous venons de voir. » Pas de transition, pas de lien entre ce que nous venons d'apercevoir.

Autres formes de régression infantile assez troublante : certains filtres Snapchat et Instagram. « Deux grands types de filtres rencontrent un succès énorme auprès des jeunes : le shape, qui consiste à creuser le visage et à l'affiner, mais aussi et surtout, un filtre qui permet d'agrandir démesurément les yeux, de rapetisser le nez et de rendre la bouche charnue. Si l'on utilise ce filtre quand on a 50 ou 60 ans, on rajeunit de 20 ans ! Si on se sert de ce filtre à 25 ans, on se retrouve avec le visage d'un enfant de 3 ou 4 ans. Un visage de bébé sur un corps sexué : voilà un paradoxe très étrange. » Michael Stora souligne que ce phénomène est très présent notamment au Japon « avec le mouvement des lolitas ou des

dolls, qui consiste à faire des femmes des sortes de petites filles aux formes érotiques, comme on en retrouve dans la culture du manga. »

Les réseaux sont également asociaux quand ils sont le lieu de certains déferlements haineux, que l'on ne s'autoriserait sans doute pas dans la « vie réelle ». Pourquoi tant de haine ? Peut-être parce que l'exposition d'une vie idéalisée peut provoquer la comparaison et l'envie, parfois destructrice. Ensuite, parce qu'être à l'abri des regards, derrière son écran, peut être désinhibant et libérer l'insulte, le dénigrement, la haine que l'on contient habituellement. Cela est peut-être aussi lié à l'effet de foule : une foule sans cadre est souvent le lieu d'une certaine désinhibition, la pulsion l'emportant sur la politesse.

En réalité, il n'est pas facile d'être empathique en ligne : la distance physique avec la personne, la difficulté à s'identifier car le contenu est court et passe trop rapidement, l'esprit de compétition souvent présent, l'emprise sur l'image matérialisée par le doigt sur l'écran, un certain voyeurisme... Pour Boris Cyrulnik, développer des relations médiatisées par l'image ne permet pas de développer suffisamment ses neurones miroirs.

Pour finir, les réseaux ne sont pas vraiment propices au débat. D'abord, l'algorithme favorise les contenus proches de ce qu'on apprécie, ce qui permet sans doute de réduire les propos haineux, mais aussi de ne pas lire quelque chose qui pourrait nous faire changer d'avis ! On retrouve ici le côté « matriciel » des réseaux sociaux, qui ont tendance à nous renforcer dans nos biais et nos préjugés, sans pouvoir entrer réellement dans le point de vue de l'autre. Michael Stora cite un slogan de Deezer emblématique de cette mentalité : « Nous allons vous faire aimer la musique que vous aimez ! » Dans la même veine, les cookies, « malgré ce nom très mignon, ne sont rien d'autre que des techniques d'hameçonnage destinées à faire de nous des poissons pris dans un filet », avance l'auteur de *Réseaux (a)sociaux*. En effet, le but des cookies est notamment de proposer des contenus et publicités susceptibles de nous faire acheter.

Sur les réseaux sociaux, l'ergonomie ne permet pas un vrai débat puisqu'il n'y a pas de fil clair dans les commentaires des publications, ni de débat dialogué ni d'écoute en général, seulement une juxtaposition de réactions et d'opinions diverses.

Pour déjouer la prédictibilité mise en œuvre par l'algorithme, une solution serait, pour Michael Stora, la « web-errance » : faire des recherches en allant plus loin et de fil en aiguille sur d'autres sites que ceux proposés par le moteur de recherche.

Pour résister aux dégâts des réseaux sociaux, l'auteur propose soit de quitter l'application, soit d'y introduire ce qui est à rebours du numérique et de sa logique mathématique : l'art, l'humour, l'amour, une résistance à la logique idéalisante et compétitive, une éducation aux réseaux sociaux pour les jeunes, qui prenne en compte une réflexion plus globale, telle que celle évoquée dans *Réseaux (a)sociaux* par exemple. Plusieurs analyses et interprétations sont possibles, mais le principal est de garder une réflexion critique pour faire les bons choix.

J. P.

Décrocher de son smartphone grâce à une utilisation consciente

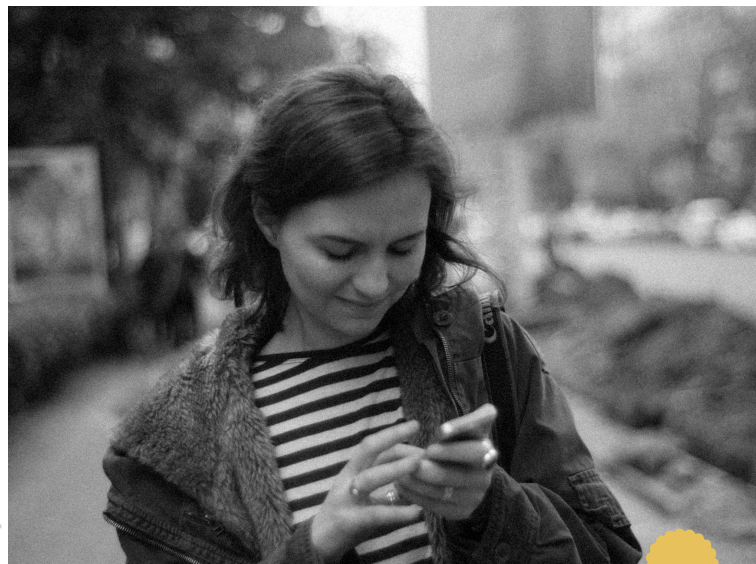
Utiliser son téléphone de manière à ce qu'il soit notre serviteur, et non qu'il nous mène : tel est le souhait de la plupart d'entre nous. Charlie Haid, mentaliste et auteur, propose un parcours en trois temps : comprendre l'utilisation excessive du smartphone, supprimer la pulsion vers celui-ci, et enfin enlever les déclencheurs pour qu'ils ne suscitent pas la pulsion.

48 heures sans smartphone. Charlie Haid, jeune mentaliste - il crée des spectacles d'illusionnisme à partir de sa connaissance approfondie des facultés mentales -, s'est lancé ce défi, un soir devant la mer. Il venait de se rendre compte qu'il ne se souvenait pas du dernier jour qu'il avait passé sans smartphone. Les deux jours suivants - c'était un week-end -, il a lu, fait du sport, il s'est ennuyé et a eu de nouvelles idées. Le lundi matin, il n'avait même pas envie de le consulter. « *J'avais l'impression d'avoir retrouvé une sorte de lucidité absolue* », raconte-t-il dans *Arrête de scroller pour de bon ! 48 h pour décrocher de ton téléphone* (Albin Michel).

Il a observé qu'il ne se sentait plus dans un brouillard mental, qu'il n'était plus surstimulé, et n'avait plus de problème pour s'endormir. L'université d'Oxford a en effet popularisé, en 2023, le nom de la sensation que l'on éprouve après avoir passé trop de temps sur son téléphone : « *Une forme de léthargie, de brouillard mental, souvent couplée à une légère déprime et à un manque de motivation* ». Ce *brain rot*, littéralement « pourriture cérébrale », est lié à la baisse de la dopamine, l'hormone de la motivation et du plaisir (voir aussi encadré).

Une notification, un message, un défilement visuel : ces stimulations rapides et intenses génèrent de petites décharges de dopamine. Mais rapidement, celles-ci diminuent. Charlie Haid, qui a consulté de nombreuses études scientifiques, compare la baisse de la dopamine à celle d'une piscine à vagues. Plus une vague est haute et rapide, plus elle va vider la piscine, et plus il faudra une vague encore plus grande pour retrouver momentanément le niveau de dopamine initial (voir aussi encadré). D'où la recherche continue de plaisir immédiat, de moins en moins efficace.

Unsplash



Passer l'affichage de son smartphone en niveaux de gris diminue la stimulation visuelle et donc l'attractivité de l'écran.

Autre cause de brouillard mental : « *Les stimulations mentales constantes - notifications, scroll infini, contenus captivants et parfois anxiogènes - génèrent un stress subtil, mais réel*, explique Charlie Haid. *Le problème, c'est que ce stress provoqué par l'utilisation du téléphone n'est ni physique ni intense, ce qui fait que le nerf vague ne s'active pas automatiquement pour y remédier. Nous avons alors l'impression d'être détendus, alors qu'en réalité, notre corps reste sous tension.* » Voilà pourquoi « faire une pause sur notre téléphone » ne nous détend pas vraiment. Pour sortir de ce brouillard mental dû au téléphone et nous relaxer, il faudrait plutôt bouger, se promener, respirer ou même lire.

Cependant, pour vouloir sortir de notre dépendance au smartphone, encore faut-il être conscient de celle-ci. Vous utilisez votre smartphone sans raison, juste par réflexe ? Vous vous sentez stressé, mal à l'aise ou frustré quand vous n'avez pas votre téléphone avec vous ? On vous dit souvent que vous êtes trop sur votre smartphone ? Quand vous utilisez votre téléphone, vous

Dopamine : la balance plaisir-manque

La dopamine est un neurotransmetteur qui nous motive à chercher une récompense et à désirer quelque chose, comme le souligne la psychiatre spécialiste des addictions Anna Lemke dans *Un monde sous dopamine* (Eyrolles). Une souris sans dopamine ne cherche plus à s'alimenter. Seulement, la dopamine fonctionne comme une balance avec un pivot au centre : si nous ressentons du plaisir (chocolat, réseaux sociaux, jeux vidéo, achats...), la balance penche du côté de la dopamine, mais rapidement, elle se met à pencher du côté du manque. Alors, il faut augmenter la substance ou le comportement pour ressentir le même plaisir, puis juste se sentir bien, ou moins mal, et parfois, on finit par développer une addiction. *J.P.*

vous dites souvent que vous devriez arrêter, tout en continuant ? Voilà quelques signes d'un comportement addictif lié à votre téléphone.

Un jour, à l'âge de 21 ans, Charlie Haid a calculé combien de temps en moyenne il passerait jusqu'à la fin de sa vie s'il ne changeait rien. Il y passait 8 heures par jour (ayant une activité importante de vidéos et de réseaux sociaux) : il lui restait en moyenne 58 ans à vivre, soit près de 19 ans à consulter son smartphone... Si l'on part d'une espérance de vie de 85 ans en moyenne, on peut multiplier son temps d'écran moyen actuel (information disponible sur votre smartphone, tapez « Temps d'écran ») par son temps de vie moyen restant, puis diviser par 24...

Est-ce vraiment ce que nous voulons ? Sont-ce les souvenirs que nous voulons nous créer ? Même si justement, nous avons peu de souvenirs du temps passé sur notre smartphone puisque nous perdons la notion du temps, et n'avons pas le temps de digérer mentalement tout ce que nous voyons.

Ce constat est impressionnant, mais comment décrocher de son smartphone pour en faire simplement un outil ? D'abord, partir de ce qui se passe dans notre tête quand on l'utilise : brouillard mental, recherche de plaisir immédiat par la dopamine qui redescend rapidement et crée une sensation de mal-être, baisse de l'attention – qui est comme un muscle, peu à peu atrophié... Passer un week-end de 48 heures sans smartphone, en anticipant ce qui doit l'être en termes d'organisation, permet justement de prendre conscience de tout ce qu'on perd en regardant un écran.

Ensuite – et c'est là le plus difficile –, comment reprendre la main sur ses pulsions ? Ce qui est compliqué, c'est que plus on cède à l'envie d'aller consulter son téléphone – même si rien ne nous y appelait en particulier –, plus cela devient une habitude, un automatisme, et plus notre cerveau, qui remarque que nous répétons une action, simplifie le chemin pour l'accomplir, afin d'économiser de l'énergie.

L'enjeu est ici de passer de l'étape d'être maintenant consciemment détaché de son smartphone, à inconsciemment détaché, c'est-à-dire de contrôler son

utilisation. Voici la clef mise en avant par l'auteur de *Arrête de scroller pour de bon !* : la métacognition. Ce mot désigne la capacité de penser à ses pensées. « *Imaginez-vous en train de pleurer. Un exemple de métacognition pourrait être : "Je suis en train de pleurer. Je suis triste. Et je pense au fait que je suis triste." Ce constat peut vous aider à réduire votre tristesse.* » En effet, comme l'a montré une étude scientifique notamment, penser à ses pensées ou à l'action que l'on est en train d'accomplir permet de mieux gérer son état émotionnel.

Il s'agit ici de se demander, à chaque fois que l'on prend son téléphone : quel est mon objectif précis ? Répondre à un message ? Je réponds, puis je mets mon téléphone en veille. Si entre-temps, j'ai vu un autre message ou quelque chose que j'ai envie de consulter, je me demande si je souhaite vraiment y aller. Si oui, je prends 2 secondes pour formuler mon intention initiale. J'allume, je le fais, j'éteins. Puis je recommence. C'est cette conscience qui va permettre d'introduire une décision et de rester maître de son téléphone.

Charlie Haid affirme que cet exercice mental deviendra un automatisme, et c'est ainsi que l'on deviendra inconsciemment détaché de son smartphone. Cela l'a beaucoup aidé à passer de 8 heures à 1 heure par jour sur son téléphone – pour répondre aux messages générés par son activité de mentaliste et de créateur de vidéos autour du mentalisme. Petite astuce pour « hacker » sa dopamine : à chaque fois que l'on va consciemment sur son téléphone et que l'on arrive à le quitter et à mettre son téléphone en veille, on peut cocher une case sur le livre de Charlie Haid – ou sur une feuille tout simplement. C'est un autre moyen de chercher de la dopamine et de concurrencer celle des réseaux sociaux. « *Au lieu de passer de plus en plus de temps sur votre téléphone, votre cerveau sera amusé par l'idée de réussir à le quitter plus vite* », affirme l'auteur. C'est du renforcement positif. Avant 100 croix, l'habitude sera ancrée.

Dernière étape, et non des moindres : enlever les déclencheurs qui nous font aller sur notre téléphone. D'abord, supprimer les notifications – et se fixer uniquement deux créneaux par jour pour répondre aux messages, par exemple. Ensuite, passer son écran en nuances de gris pour moins d'attractivité.

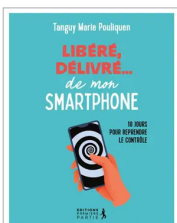
Charlie Haid a lancé une application nommée Flow qui bloque les réseaux sociaux quand on le décide, associée à un bloqueur physique matérialisé par un petit objet blanc. La nécessité de ce geste pour débloquer le téléphone crée une barrière supplémentaire, et empêche les plus addicts de tricher en désinstallant l'application de blocage. Le livre de Charlie Haid propose de nombreuses autres astuces pour décrocher de son smartphone, et notamment identifier ce qui nous fait aller le consulter : l'angoisse, la procrastination, la solitude, l'ennui, la fatigue, la gêne sociale, le mimétisme, le champ de vision, la peur de rater quelque chose... On peut ainsi rechercher d'autres solutions à ces différents problèmes.

On imagine bien que ces conseils s'appliquent également à l'usage de l'ordinateur : aller de manière consciente, avec un objectif précis, consulter sa boîte mail ou tel site, un par un, va permettre d'être plus libre.

S. P.

Se libérer de son smartphone : un parcours spi de 10 jours

Si vous sentez que vous feriez bien de passer moins de temps sur votre smartphone, et que c'est peut-être l'occasion de réfléchir plus globalement au sens de votre vie, ce parcours progressif en 10 jours du père Tanguy-Marie Pouliquen, *Libéré, délivré... de mon smartphone* (éditions Première Partie) peut vous y aider. L'intérêt de ce livre est qu'il intègre la Parole de Dieu et la prière dans un cheminement qui propose outils psychologiques et spirituels. Invoquer l'Esprit Saint pour discerner ce qui est bon et consentir au changement est une aide précieuse. *S. P.*



Élisabeth : « Je passe moins de temps sur mon smartphone »

Élisabeth, 35 ans, mère au foyer de quatre enfants, habite dans l'Eure. Depuis quelque temps, elle a mis en place des mesures pour avoir un usage plus ajusté de son téléphone.



© Coll. particulière

« Avouant de manière régulière d'importantes pertes de temps sur les réseaux sociaux via mon smartphone et par conséquent un médiocre accomplissement de mes devoirs d'état, j'avais pourtant la sensation de faire du sur-place, le prêtre auquel je me confesse habituellement ne me donnant jamais de conseils pratiques.

À l'issue d'une retraite (Mater Laetitia, organisée par l'Œuvre des retraites de la FSSP, prêchée par l'abbé Hilaire Vernier), ayant reçu des enseignements concrets et enthousiasmants, j'étais animée d'un vrai désir de changer pour progresser dans ma vie spirituelle et ne plus être happée par cette petite lucarne, pour me sentir enfin plus disponible à l'instant présent et aux personnes m'entourant en chair et en os. Lors de cette retraite, le prêtre me donna de vrais conseils pratiques que je mis en place rapidement et qui portent déjà du fruit.

Depuis, j'ai donc installé un limiteur de temps, via une application nommée StayOff. Je limite WhatsApp à 35 minutes par jour, Vinted à 15 minutes, Mail à 10 minutes, YouTube à 15 minutes, Google Search à 15 minutes et Google Chrome à 15 minutes, avec des horaires de « nuit » pendant lesquels on ne peut pas consulter ces applications.

J'ai supprimé les applications inutiles (Instagram et Facebook) et bloqué certaines, toujours grâce à StayOff – les vidéos courtes sur YouTube par exemple. Je me suis retirée de groupes inutiles et ai gardé les liens de groupes auxquels j'aurai besoin de m'ajouter ponctuellement (un vide-grenier local par exemple). Je tâche par ailleurs de davantage envoyer des SMS plutôt que d'utiliser WhatsApp.

Je me sens nettement plus disponible et trouve mon smartphone beaucoup moins indispensable au cours de ma journée ! J'essaie aussi d'avoir fait les différentes tâches avec celui-ci avant le retour de l'école de mes enfants, pour ne pas avoir à l'utiliser sauf s'il sonne en leur présence.

Ce qui nous aide par ailleurs en couple est de ne jamais prendre le téléphone dans notre chambre : nous apprécions trop nos temps de lecture et d'échanges le soir au coucher ! Nous avons aussi ce qu'il faut comme réveils, horloges, montres, pour ne pas en avoir besoin pour l'heure. »

Propos recueillis par S. P.

À la maison, pendant vos trajets, écoutez

« ZÉLIE - LE PODCAST // FEMMES INSPIRANTES »

.....

> Disponible sur magazine-zelie.com/le-podcast
et sur les plateformes d'écoute (Apple Podcasts, Spotify...)

Jeanne Cador

« Psychologue auprès des enfants »



Christine Lortholary

« Médecin au service des autres »



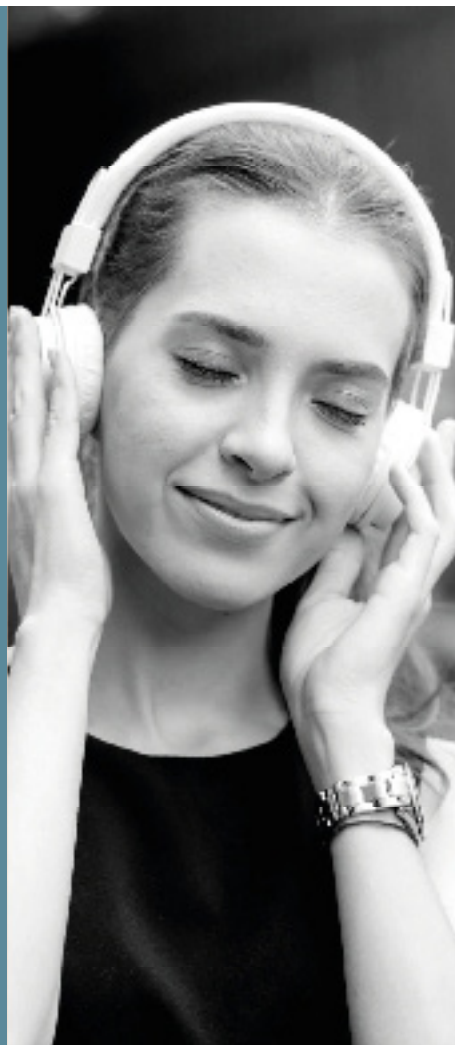
Bénédicte Delelis

« Appelée à la vie éternelle »



Raphaëlle Lugo

« Vivre avec la mucoviscidose »



Cécile : « Je n'ai pas de smartphone, pour préserver mon espace mental »

Cécile Coulomb, 33 ans, est diplômée de l'Essec et travaille dans la transition écologique des entreprises. Il y a douze ans, elle a pris la décision de ne pas avoir de téléphone connecté. Elle nous raconte ce choix qui ne laisse pas indifférent, et dont elle mesure de nombreux bénéfices.

« **F** est fréquent qu'une personne me dise : "J'ai voulu t'ajouter sur WhatsApp, mais je ne t'ai pas trouvée." Je réponds alors : "C'est normal, je n'ai pas WhatsApp. En fait, je n'ai pas de smartphone." »

Mon interlocuteur me regarde, ébahi. Il garde un silence gêné. C'est un peu comme si j'avais annoncé que je vivais sans eau courante, ni électricité. Il répond enfin : "Mais comment fais-tu pour... ?" Il ne termine même pas sa phrase, perdu devant le nombre de situations où il se sert de son smartphone. Il arrive aux limites de son imagination. Comment une Parisienne de 33 ans, ayant grandi avec Internet et les réseaux sociaux, peut-elle décemment vivre sans smartphone ?

Je me souviens d'une phrase. En 2013, les smartphones sont en train d'apparaître en masse – entre 2012 et 2013, le taux d'équipement des Français pour les smartphones est passé de 39 % à 50 % ; il est de 91 % aujourd'hui. Mon maître de stage me dit, en montrant son iPhone : « *Le problème de ces téléphones, c'est qu'une fois que tu en as un, tu ne sais plus vivre sans.* »

Je me suis donc méfiée de ce qui me semblait être un point de non-retour. Ayant déjà bien du mal à éteindre mon ordinateur le soir, je savais que je ne saurais pas me maîtriser si j'avais accès à Internet depuis mon téléphone.

Possédant un téléphone basique, j'agis comme on vivait encore récemment, dans les années 2000. J'ai un agenda papier, où je note mes rendez-vous, l'adresse précise, si besoin le code et l'étage. Si je ne connais pas l'endroit, je consulte un plan avant de partir, je recopie mon itinéraire dans les grandes lignes si nécessaire. Quand je voyage, j'emporte mon appareil photo.

Aucune notification ne vient me déconcentrer, et je vis ma vie ici et maintenant, plutôt que de la re-



© Coll. particulière

layer sur les réseaux sociaux. Je me souviens d'un soir de novembre. J'admirais un coucher de soleil sur la rade de Marseille, et personne ne l'a su, à cet instant précis. J'ai préféré profiter du spectacle. J'apprends à vivre l'instant présent, avec les personnes et le décor qui m'entourent. Je préfère demander mon chemin à un être humain plutôt qu'à Google, et sentir un élan de gratitude pour cet étranger qui a pris 30 secondes de son temps pour m'aider. Je regarde le sourire de mon voisin dans le métro plutôt qu'une photo sur Tinder.

Cependant, depuis quelques années, c'est devenu un réflexe pour beaucoup de monde de créer une conversation sur WhatsApp au moindre prétexte, comme pour un cadeau commun ou un covoiturage. En attendant que WhatsApp soit accessible avec une adresse mail et qui permettrait de l'utiliser sur ordinateur, j'ai accepté d'être parfois en marge de certaines décisions. Des amis font l'effort de passer par Messenger – j'y ai accès sur ordinateur – ou de me transmettre les infos par SMS ; d'autres non, mais je ne leur en tiens pas rigueur, car j'assume ma décision et ses conséquences. Ayant déjà une vie sociale bien remplie, ça ne me manque pas, et je me dis que ça fait un tri naturel entre les relations qui comptent vraiment et les autres.

Au niveau spirituel, je vis l'absence de smartphone comme une ascèse, une privation volontaire en vue d'un dépassement de soi pour Dieu. L'objectif est de préserver ma liberté intérieure, mais aussi de faire de la place pour Dieu dans mon emploi du temps et dans mon esprit.

Cette contrainte volontaire est une forme de pauvreté, et cela me met en communion avec les Français qui n'ont pas de smartphone, et avec des personnes qui vivent d'autres formes de pauvreté.

Petite anecdote : au dernier Congrès Mission, il fallait un smartphone et des écouteurs pour suivre les tables rondes à Bercy. Je n'en avais pas, donc j'ai rejoint la cafétéria où j'ai retrouvé ceux qui, dans l'Eglise, partagent cette pauvreté technologique : des frères franciscains ! »

Propos recueillis par S. P.

Une approche éclairée de l'intelligence artificielle

Elle fascine et divise : l'intelligence artificielle (IA) est au cœur des débats, notamment depuis la mise à disposition du grand public de la première version de l'agent conversationnel ChatGPT, fin 2022. Cependant, qu'est-ce que l'intelligence artificielle ? Comment fonctionne-t-elle ? Quels sont les risques qu'elle peut comporter ?

Le concept d'intelligence artificielle reste assez opaque dans la plupart de nos esprits. Jean-Gabriel Ganascia, professeur à Sorbonne Université où il mène des recherches sur l'intelligence artificielle au LIP6, explique dans *L'IA. expliquée aux humains* (Seuil) - ouvrage qui inspire largement notre article -, que l'intelligence artificielle est une discipline scientifique conçue en 1956.

Son objectif est alors de simuler l'ensemble des facultés mentales avec des machines. Au départ, il s'agissait de mieux comprendre l'intelligence humaine, en modélisant les différentes facettes avec des algorithmes. Pour rappel, un algorithme est un enchaînement d'instructions fixées à l'avance, et exécutés ici par un ordinateur.

Cependant, de quelle intelligence s'agit-il quand on parle d'IA ? Pour Jean-Gabriel Ganascia, il existe trois principaux sens au mot « intelligence » : l'esprit, capacité à saisir le monde en imagination (on l'a ou on ne l'a pas) : l'ingéniosité, ou capacité à tirer parti des circonstances pour réaliser des objectifs (cette intelligence peut-être plus ou moins grande) ; enfin, l'ensemble des aptitudes de l'esprit : perception, mémoire, capacité à raisonner, à parler, à décider, à échanger avec les autres... C'est ce dernier sens du mot intelligence que l'on utilise quand on évoque l'IA.

Initialement prévue pour mieux appréhender le psychisme humain en comparant les réactions de personnes et de machines confrontées aux mêmes problèmes, l'IA a ensuite été utilisée pour résoudre des problèmes concrets, comme la reconnaissance des visages ou la transcription de la parole.

L'IA est également utilisée dans la fabrication de robots. Comme l'explique Jean-Gabriel Ganascia dans



Unsplash

L'IA. expliquée aux humains, il s'agit d'agents - agissant donc par eux-mêmes - ayant une apparence humaine ou non, dotés de capteurs tels que des caméras ou des micros, et programmés avec des techniques d'intelligence artificielle : ils interprètent les informations et déterminent les actions à exécuter. Ils ne sont donc pas directement télécommandés. Les « voitures autonomes » sont des robots, même si en réalité, elle ne sont pas autonomes, car elles ne décident pas de leur propre fonctionnement ; on devrait les appeler plutôt robots automobiles.

Un *bot* (ou *chatbot*, pour un agent conversationnel tel que ChatGPT, Gemini ou Claude) est un robot tronqué : il n'y a plus que l'agent logiciel. Un robot, lui, est physique. Il existe aussi des *bots* d'indexation, qui analysent les sites au profit des moteurs de recherche.

Comme on l'a vu ces dernières années, les champs d'application de l'IA se sont multipliés : santé (pour diagnostiquer un possible mélanome à partir d'une photo de grain de beauté par exemple) ; exploration spatiale, en envoyant des robots dans l'espace notamment ; agriculture, pour optimiser l'arrosage par exemple ; protection de l'environnement pour surveiller les incendies... Même si l'IA consomme beaucoup d'énergie. Des estimations suggèrent un impact non négligeable, par exemple 8,4 tonnes de gaz carbonique pour les IA grand public actuelles. D'autres usages de l'IA posent des questions éthiques, comme les armes létales autonomes ou encore le profilage qui consiste à enregistrer nos déplacements, achats, conversations et autres comportements.

Mais alors, comment l'IA fonctionne-t-elle ? Loin de l'imagerie qui montre un faux cerveau dans un robot humanoïde, les machines fonctionnant avec des techniques d'IA sont constituées de composants électroniques. En 1943, Warren McCulloch et Walter Pitts, deux scientifiques américains, ont fait un parallèle entre les assemblages des composants électriques reliés entre eux et la structure du tissu cérébral, comme le raconte Jean-Gabriel Ganascia dans son livre. On a commencé à fabriquer des « neurones formels » (des automates à seuil) accrochés les uns aux autres par des synapses formelles (des résistances électriques). Avec des réseaux de neurones formels - ou artificiels - en trois couches - une couche étant un ensemble de neurones n'ayant pas de connexion

entre eux –, on peut calculer des fonctions logiques et reproduire des raisonnements logiques.

Au début des années 2010, on a fabriqué des réseaux de neurones dit profonds (15 couches ou plus), pour procéder à des apprentissages profonds (*deep learning*), démultipliant les capacités de ces machines. En 2016, le programme AlphaGo a gagné quatre parties sur cinq contre l'un des meilleurs joueurs mondiaux au jeu de go, Lee Se-dol.

L'une des techniques d'IA est l'apprentissage par renforcement, qui date de la fin des années 1950. L'agent s'oriente là où le poids, c'est-à-dire la promesse d'une issue positive, est le plus élevé. Une autre technique est l'apprentissage supervisé, reposant sur le travail préalable d'humains qui étiquettent des exemples. Il existe aussi de l'apprentissage non supervisé, où la machine classe des objets en fonction de leurs similitudes et forge des catégories inédites – comme le fait l'esprit humain.

Les réseaux antagonistes génératifs (GANs), tels que Dall-E ou Midjourney, fabriquent pour leur part des images. Le discriminateur – un réseau de neurones profonds – caractérise les images, puis le générateur fabrique des images à partir d'une entrée aléatoire ; elles sont ensuite soumises au discriminateur qui les classe comme étant conformes à ce qui est recherché, ou non.

Une autre technique connue aujourd'hui est celle qui génère des textes : les grands modèles de langage (LLMs) utilisés par ChatGPT par exemple. Les LLMs utilisent l'apprentissage profond, mais avec les mêmes phrases en entrée et en sortie d'un très grand réseau de neurones profonds. « À partir d'une amorce (ou de ce que l'on appelle en anglais un prompt), et qui se constitue d'une suite de mots, le système trouve le mot qui a la plus grande probabilité de succéder à cette amorce sur le corpus d'apprentissage, puis le suivant en itérant le processus et ce, ainsi de suite », explique l'auteur de *L'IA expliquée aux humains*. « Les grands modèles de langage agencent les mots selon la vraisemblance de leurs enchaînements, sans se soucier du tout de la véracité des phrases construites », précise Jean-Gabriel Ganascia. Des mécanismes additionnels peuvent améliorer la qualité du contenu.

Pour rendre les réponses moins convenues, on introduit un paramètre dit de température, qui autorise le choix de mots qui sont très probables, mais s'écartent de la probabilité maximale.

Afin de limiter les erreurs des agents conversationnels, il est probable que l'on voie de plus en plus – et cela existe déjà – de *chatbots* spécialisés sur un thème, basés sur des corpus réglementaires précis. « Pour autant, ils ne répondront pas à tout et ne nous dispenseront pas de réfléchir par nous-mêmes. », précise l'auteur.

. J. P.

Gaultier Bès :

« Il faut résister à l'IA »

« Étant donné qu'il est vain de tenter d'interdire le recours à l'IA... »

Quand Gaultier Bès, professeur de lettres et auteur, a lu cette phrase écrite par un autre professeur, dans une étude de cas sur un recours massif à l'IA dans des travaux à la maison d'élèves de Seconde, il a sursauté. Il a décidé d'écrire un livre : celui-ci se nomme *La vie machinale* (Desclée de Brouwer).

Évoquant principalement les techniques d'IA générative (dans les agents conversationnels ou encore sur les réseaux sociaux), l'auteur ne voit pas l'acceptation de l'IA comme une fatalité, car il y perçoit trop de risques pour la liberté humaine pour s'y résigner.

Bien que clairement à charge, l'essai de Gaultier Bès est stimulant et riche en références philosophiques et littéraires. Il pointe les dangers de l'IA générative dans cinq domaines, pour lesquels nous relevons quelques exemples évoqués dans ce livre.

D'abord, les risques pour l'environnement, à l'heure de l'urgence écologique. Ainsi, des chercheurs de l'université de Californie ont estimé que ChatGPT consommerait un demi-litre d'eau chaque fois qu'un minimum de cinq questions lui sont posées – afin de refroidir les *data centers*.

L'IA n'est pas sans impact sur le monde du travail : outre l'exposition à l'intelligence artificielle de 40 % des emplois dans le monde selon le FMI, elle pourrait contribuer à une accélération générale des flux, et au surmenage des salariés restants.

L'IA risque aussi d'appauvrir la pensée des élèves et étudiants ayant recours aux *chatbots* ; de plus, elle fait oublier à l'élève que ce qui lui est propre, c'est le cheminement de la réflexion, plus que le résultat de celle-ci.

La démocratie est notamment mise à mal par la récupération et l'exploitation des données personnelles, et par les *deepfakes* (photos ou vidéos

vraisemblables, mais fictives). Enfin, avec la personnalisation des agents conversationnels, certaines personnes font de l'IA un confident, avec parfois de graves conséquences, comme pour Adam, adolescent américain dont le logiciel ChatGPT avait validé les pensées destructrices et auquel il avait fourni la technique de pendaison utilisée par le garçon.

Dans *La vie machinale*, Gaultier Bès, qui est membre de l'éco-hameau de La Bénisson-Dieu (Loire), invite à refuser l'invasion de l'IA générative chez soi et s'engager publiquement contre une technologie qui pourrait réduire notre liberté. J. P.



Voyage au cœur des IA

Raconter l'IA plutôt que l'expliquer, c'est le parti pris de Laura Sibony dans son livre « *FantasIA, Contes et légendes de l'intelligence Artificielle* », dont le titre renvoie à plusieurs références : la littérature fantastique, le célèbre film d'animation de Walt Disney, ou encore la collection jeunesse, bien connue des collégiens des années 1950 à 1980, qui plonge ses lecteurs dans les mythes fondateurs des différentes cultures.

F1 faut dire que l'auteur maîtrise bien son sujet : ancienne coordinatrice du Lab de Google Arts & Culture, Laura Sibony enseigne aujourd'hui l'intelligence artificielle à Sciences Po, HEC Paris, et en entreprise. Outre ses connaissances dans ce domaine, elle fait montre d'une grande culture et de remarquables talents de conteuse. Tout cela rend le recueil de nouvelles *FantasIA* intéressant et facile à lire... même si on ne peut s'empêcher parfois de frissonner devant les profondes mutations engendrées par l'IA, à la fois champ de recherches et univers de fantasmes.

À travers des histoires, Laura Sibony montre les différents systèmes, leurs usages et leurs enjeux. Elle raconte ce qu'est l'IA et ce qu'elle n'est pas, ce qu'elle change et ne change pas, les promesses qu'elle fait et celles qu'elle ne pourra jamais tenir.

Pour expliquer le changement radical que présentent les IA, l'auteur nous invite à une réunion du syndicat des robots. Les automates traditionnels et autres robots aspirateurs sont bouleversés par cette nouvelle technologie, capable de faire plus que ce pour quoi elle a été programmée, alors qu'ils sont cantonnés aux tâches auxquelles leurs concepteurs les ont assignés.

Dans la même veine, à une partie d'échecs entre Napoléon et un automate, basée sur un fait historique, montre bien la différence entre un outil programmé, c'est-à-dire pensé par l'humain qui a prévu toutes les hypothèses possibles, et un outil modélisé avec l'IA, qui cherche, de sa propre initiative, à interpréter les données qu'elle rencontre sans qu'on lui ait expliqué ou demandé. La machine peut dans ce cas surprendre son adversaire et s'adapter à toutes sortes de rebondissements. Ainsi, le Turc mécanique est vaincu par l'empereur non pas à cause de l'habileté de ce dernier, mais par une tricherie qui le déstabilise, sortant des règles du jeu – alors que Deep Blue, la machine qui a affronté, entre autres, Kasparov en 1996, se serait adaptée à cette donnée pour le moins inattendue.



© JF PAGA

Le crédit que l'on peut accorder aux IA, si performantes, si pratiques et qui, il faut bien l'avouer, nous épargnent effort et travail, est également interrogé. Des conséquences plus ou moins dramatiques, liées à un usage trop confiant, sont dénoncées : le décès d'un homme sain des suites d'une intervention chirurgicale pour soigner un cancer diagnostiqué par l'IA ou encore la ruine d'une entreprise dont un employé a été mystifié par une voix de synthèse imitant à la perfection celle de son patron, lui ordonnant un virement.

Laura Sibony n'élude pas les questions éthiques, montrant l'envers du décor, dont nous n'avons pas toujours conscience. Elle nous emmène à l'intérieur d'une gigantesque plateforme au Kenya, où les « éboueurs du web » font le sale boulot, triant les contenus inadaptés – c'est un euphémisme – à l'éthique affichée par les entreprises des GAFAM. Un nouveau prolétariat invisible se développe ainsi, qui travaille à l'accomplissement de nouvelles technologies qui lui seront inaccessibles.

Elle mène également plusieurs expériences ou tentatives pour pousser dans leurs retranchements les IA génératives, notamment ChatGPT, experte en sophismes, raisonnements dont la logique est implacable mais le résultat absurde. (En voici un exemple : plus il y a de gruyère, plus il y a de trous. Plus il y a de trous, moins il y a de gruyère, donc plus il y a de gruyère, moins il y a de gruyère.) Elle essaie aussi d'en déjouer les filtres, qui, pour des questions de visibilité et de susceptibilité, suppriment ou réorganisent des données, manipulant ainsi la vérité. Cette aseptisation de l'expression, et donc de la pensée, n'est rien d'autre qu'une nouvelle forme de censure.

Face à un tableau, il faut bien le reconnaître, assez sombre, l'auteur réussit le tour de force de susciter la réflexion sans jamais émettre de jugement. C'est sans doute ce qui fait la force de son propos. Face à ces technologies qui bouleversent la manière d'être au monde, Laura Sibony plaide, non seulement pour la culture, mais aussi pour l'éducation du cœur, qui seules permettent de rester vraiment humain.

Marion Naux



Se mettre en mouvement

TÉMOI-
GNAGES

INSPIRÉES – Olivia de Fournas - Artège

Si vous aimez les portraits de femmes qui ont une grande force intérieure, sans éluder leurs fragilités, vous apprécierez sans nul doute le livre intitulé *Inspirées* de la journaliste Olivia de Fournas. L'auteur a contacté des femmes rencontrées au fil de son expérience professionnelle. Par le terme « inspiration », Olivia de Fournas entend « *le dialogue entre vie intérieure et enracinement dans le quotidien* ». De Caroline de Fontenay, dirigeante, à Marion Muller-Colard, écrivain, en passant par Marie-Liesse Goutte, herboriste, ces entretiens de dix à quinze pages sont émouvants. Ayyam Sureau, fondatrice de l'association Pierre Claver - qui propose des cours de français et de culture française aux étrangers -, est invitée à évoquer un personnage de la Bible : elle choisit Moïse, si imparfait, pour « *son humanité défectueuse mais fabuleuse* ». Nadia Piccarreta, musulmane convertie au catholicisme, raconte le jour où elle a parlé de Jésus à une caissière de supermarché. Des femmes inspirées... et inspirantes !

Elise Tablé

GUIDE

LE POUVOIR INCROYABLE DES MOUVEMENTS PRIMORDIAUX

Lucas Bourguignon - Eyrolles

Il y a quelques années, nous avons [interviewé](#) Marion Eschbach-Cléris à propos des réflexes archaïques - ou mouvements primordiaux -, ces gestes involontaires que nous avons commencé à faire *in utero* et que nous abandonnons dans les premiers mois de vie au profit d'une motricité volontaire. Dans *Le pouvoir incroyable des mouvements primordiaux*, Lucas Bourguignon, formateur en intégration des réflexes archaïques, rappelle en quoi une persistance de ces réflexes peut perturber notre posture, nos émotions, notre concentration ou encore notre gestion du stress. Son guide illustré explique comment rattraper cette mauvaise intégration des réflexes, avec un programme détaillé de séances à faire chez soi : d'abord en apportant de la sécurité (par la respiration par exemple), puis en sollicitant plusieurs systèmes sensoriels - tactile, proprioceptif et vestibulaire -, avant de finir par des mouvements complets.

Solange Pinilla



LA COMMUNAUTÉ DU MARAIS, « L'ODYSSÉE D'OCTOBRE », T. 1

Mélanie Guyard - Flammarion jeunesse

Une tempête se prépare et risque de faire céder la digue qui protège des flots les animaux vivant en lisière d'un marais... Le départ est voté par la communauté des souris. Muet, une souris un poil différente, fait naufrage et porte secours à deux souriceaux. Tous trois devront apprendre à faire équipe pour atteindre un refuge et retrouver leurs proches. Vivez aux côtés de Muet et de ses protégés une épopée animalière vibrante de poésie, au cœur d'une nature vivante sans être idéalisée. Les tribulations se succèdent, on s'attache à ces petits personnages qui, voyant leur monde basculer, doivent avancer soudés et dépasser leurs appréhensions. Les illustrations à l'aquarelle favorisent l'immersion dans cet univers vite familier. Entraide, courage, persévérance et beauté du cœur sont mis à l'honneur, et feront grandir les lecteurs à partir de 9 ans. Une belle idée de lecture partagée en famille.

Azylis Rivière

JEU-
NESSE

Jeux et défis en couple

Que l'on soit en couple depuis quelques mois ou plusieurs décennies, on peut manquer d'inspiration pour trouver une idée d'activité qui entretienne la complicité, l'amusement et la tendresse. Élodie et Guillaume Luor, parents de dix enfants – une interview d'Élodie est parue dans [Zélie n°108](#), p. 16 et 17 –, proposent dans le livre « 100 jeux complices pour les couples » (Artège), à paraître le 4 février 2026, de nombreuses suggestions à ce sujet. En voici trois extraits choisis.



Revivez votre premier rendez-vous

« Si possible, retournez dans le restaurant ou le lieu où vous avez eu votre premier rencard, et refaites-en le déroulé. Si ce n'est pas réalisable, recréez-en l'ambiance chez vous. Remémorez-vous vos impressions de l'époque, ce que vous avez pensé l'un de l'autre. C'est émouvant de mesurer le chemin parcouru depuis cette première rencontre ! »

Le tableau de rêves

« **Matériel** : Une grande feuille cartonnée ou un panneau de liège, de la colle, des ciseaux, des magazines à sacrifier ou une imprimante pour obtenir des images, des feutres ou *stickers* pour le texte/décor.

Durée : 2 à 3 heures (vous pouvez aussi le faire en plusieurs sessions si vous réunissez les images petit à petit).

Ce bricolage est un formidable exercice de projection positive dans l'avenir. Prenez une grande feuille de papier épais ou cartonnée qui servira de support à votre tableau de rêves. Ensemble, discutez de vos projets et rêves communs pour le futur : voyages que vous aimeriez faire, maison ou déco dont vous rêvez, événements (renouveler vos vœux, avoir un enfant ?), activités à tenter, valeurs à cultiver au quotidien... Rassemblez ensuite des images qui représentent ces rêves : découpez des photos dans des magazines, imprimez des images trouvées en ligne, ou dessinez vos propres symboles si vous êtes inspirés. Collez-les harmonieusement sur le support pour composer



© Claire S2C

une sorte de collage visionnaire. Ajoutez des mots-clés, des citations motivantes, des dates butoir éventuelles, tout ce qui peut vous inspirer.

Accrochez-le dans un endroit où vous le verrez souvent (chambre, bureau). En le réalisant, vous aurez déjà beaucoup échangé sur vos aspirations, et en le regardant chaque jour, vous resterez soudés vers vos objectifs communs.

Un bon moment pour le faire est en début d'année (nouvelle année, nouveaux projets) ou juste avant une grande étape (mariage, naissance, déménagement) pour visualiser votre prochaine phase de vie.

Revisitez votre tableau chaque année : cochez ou entourez les rêves réalisés, ajoutez-en de nouveaux par-dessus, ou carrément refaites un tableau tout neuf. Vous pourriez conserver chaque version annuelle pour voir l'évolution de vos rêves au fil du temps – et constater fièrement tout ce que vous avez accompli ensemble ! »

Connais-tu mon cœur ?

« Un petit test sentimental pour vérifier si vous lisez encore entre les lignes de l'amour... »

- 1 - Quelle chanson te fait toujours penser à moi ?
- 2 - Qu'est-ce que je raffole entendre après une journée compliquée ?
- 3 - Quelle surprise m'a fait le plus plaisir ?
- 4 - Quel est mon petit geste préféré au quotidien ?
- 5 - Quel est le mot que j'utilise tout le temps sans m'en rendre compte ?
- 6 - Qu'est-ce qui me fait craquer chez toi ?
- 7 - Ma plus grande peur dans notre vie de couple ?
- 8 - Plutôt mots doux ou petits cadeaux ?
- 9 - Quand est-ce que j'ai eu les larmes aux yeux pour toi ?
- 10 - Qu'est-ce que je te dis souvent... sans vraiment te le dire ?

Si vous avez 7 réponses ou plus correctes : vous êtes en pleine forme amoureuse ! Sinon ? Défi câlin à improviser... »

Extraits choisis par É. T.

UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

Anna de Noailles, poétesse ardente

« **L**es forêts, les étangs
et les plaines fécondes / Ont plus
touché mes yeux que les regards hu-
mains, / Je me suis appuyée à la beauté
du monde / Et j'ai tenu l'odeur des sai-
sons dans mes mains. » Dans ce poème,
« L'Offrande à la nature », tiré de son
recueil *Le Cœur innombrable* publié en
1901, Anna de Noailles montre son
amour passionné pour la nature et
surtout son talent poétique. Avec *Le
Cœur innombrable*, Anna devient une
plume reconnue. Elle est surnommée
« la Muse des jardins ».

Qui est cette étonnante jeune
femme, délicate et tourmentée ? Dans
sa biographie *Anna de Noailles* parue
chez Gallimard, Frédéric Martinez,
docteur ès lettres et spécialiste de la
Belle Époque, raconte l'histoire d'une
poétesse qui fut une véritable vedette
en son temps.

Née Anna-Élisabeth de
Brancovan, en 1876, sa famille est
cosmopolite. Son père, Grégoire
Bibesco-Bassaraba, est un prince de
Roumanie. Sa mère, Rachel, née Ra-
luka Musurus à Constantinople, est
grecque et passionnée de piano. Anna
a un grand frère, Michel-Constantin,
et une petite sœur, Hélène.

Les Brancovan, qui habitent
un bel appartement à Paris, ont un
domaine au bord du lac Léman,
Amphion. C'est là qu'Anna tombe
littéralement amoureuse de la na-
ture. Menue et très sensible, elle a de
grands yeux verts.

Coup de tonnerre dans un ciel
plutôt serein : alors qu'Anna a neuf
ans, elle perd son père. C'est un grand
chagrin. L'année suivante, sa mère
emmène ses trois enfants en séjour
chez son propre père, dans un palais
près de Constantinople.

À 17 ans, Anna écrit dans son
journal : « Mon Dieu, venez remplir
mon cœur, de crainte que mon amour
ne s'égare et que je m'attache aux joies
du monde par besoin d'aimer, comme le

voyageur que la soif tourmente mange
les mûres dans les épines, et les trouve
plus délicieuses au goût que les fruits des
vergers. » Malheureusement, elle perd
la foi peu de temps après, ne trouvant
son salut que dans « le soleil et la vie
saine de l'antiquité païenne ».

flegmatique pour la tempétueuse
Anna.

Trois ans plus tard, en 1900,
Anna donne naissance à celui qui sera
leur unique fils, Anne-Jules. Cepen-
dant, elle sombre dans une dépression
post-partum : « C'est moins encore mon



Wikimedia commons

Alors qu'elle souffre d'une ap-
pendicite chronique – et de nombreux
maux toute sa vie –, elle fait néanmoins
son entrée dans le monde. Sa mère
organise un grand bal, les soirées se
succèdent. Lors de l'un d'eux, à 19 ans,
elle rencontre le comte Mathieu de
Noailles : des yeux bleus, des cheveux
blonds, 23 ans, un nom illustre,
sous-lieutenant au 27^e dragons.

C'est le mari idéal, notamment
selon sa mère et sa sœur. Il est très
amoureux d'elle. Elle semble l'aimer,
mais en réalité, il ne la fait pas pro-
fondément vibrer. Elle lui écrit, peu
avant leur mariage : « Je vous ai choisi,
non seulement avec une inévitable et
mystérieuse impulsion, mais encore avec
toute la liberté que j'ai de vouloir. » Il
est très attentionné, mais bien trop

sang que mon âme que le cher petit m'a
emportée. Je suis vraiment vide de vie,
délaisée de vie, et toute prête à recevoir
les bonnes ténèbres de la mort », écrit-
elle. Un des amis du couple, Léon
Daudet, lui conseille de consulter un
médecin, spécialiste des pathologies
psychiques, dans une clinique à Bou-
logne. Anna passe près de trois mois
dans cette clinique. Les liens avec son
mari se resserrent.

De retour chez elle, son recueil
de poèmes *Le Cœur innombrable* est
publié en 1901. C'est un triomphe. Sa
poésie est à la fois subtile et accessible
à tous. L'année suivante, nouveau re-
cueil : *L'Ombre des jours*.

En 1903, son roman *La Nouvelle
espérance* est moins bien reçu, d'une



Wikimedia commons

Les étés au bord du lac Léman furent une grande source d'inspiration poétique pour Anna de Noailles.

part parce qu'elle semble moins talentueuse dans le genre romanesque que dans les vers, d'autre part, parce que l'héroïne est peu vertueuse.

Anna, qui était dreyfusarde et déclare à un journaliste qu'elle est « une anarchiste selon l'Évangile », tombe amoureuse de Maurice Barrès, antidreyfusard et chantre du nationalisme. Le coup de foudre est réciproque, mais Anna ne veut pas tromper son mari. Cependant, la relation avec Barrès restera passionnée, et destructrice, car elle a un côté fusionnel parfois toxique. « Je m'étudie tant à ne pas lui déplaire qu'il m'a ôté la liberté de vivre et le goût de la vie », écrit-elle en 1904. Mathieu ferme un temps les yeux – les deux couples, Noailles et Barrès, voyagent même ensemble.

Une vie mondaine et littéraire bien remplie rythme l'existence d'Anna ; elle se fait d'ailleurs attendre parfois longtemps aux dîners, et agace souvent par son côté égocentrique. Elle rencontre des plumes en vogue : Marcel Proust, un ami proche, qui la dit un très grand écrivain (« Vous êtes tellement supérieure à tout le monde que vos moindres paroles sont les plus belles offrandes au génie »), Henri de Régnier, Maurice Maeterlinck... Elle pose également pour le sculpteur Auguste Rodin, même si le résultat ne lui convient pas.

Les publications se succèdent pour la reine littéraire : le roman *Le Visage émerveillé* en 1904, *La Domi-*

nation en 1905 – inspiré de ses relations avec Barrès –, le recueil de poèmes *Les Éblouissements* l'année suivante. Ceux-ci sont un nouveau triomphe : « Soleil moelleux et dru qui brille, brille, brille, / Soleil vert et d'argent, soleil bleu, soleil brun »

Alors que son couple est en crise et qu'elle traverse une période difficile, en 1908, elle part en voyage en Italie. Un neveu de Barrès, Charles Demange, la rejoint, secrètement amoureux d'elle. Un autre jeune homme, Henri Franck, s'éprend d'elle. Elle vit avec ce dernier une « amitié amoureuse ». Quant au premier, Charles, il se tue d'un coup de revolver en laissant un mot pour Anna : « Votre amitié était le mieux que je puisse rencontrer sur terre. » Anna est accusée par certains d'avoir tué Charles Demange. Mathieu, toujours à ses côtés, estime qu'il vaut mieux ne pas répondre.

Alors qu'elle continue sa vie mondaine, rencontrant Gabriele D'Annunzio, Rainer Maria Rilke, l'abbé Mugnier ou encore Jean Cocteau – qu'elle reçoit pour la plupart dans sa chambre, nommée sa « mansarde » –, elle se sépare finalement civilement de Mathieu.

André Gide écrit dans son *Journal* à propos d'elle : « Mme de Noailles parle avec une volubilité prodigieuse ; les phrases se pressent sur ses lèvres, s'y écrasent, s'y confondent ; elle en dit trois, quatre à la fois. Cela fait une très savoureuse compote d'idées, de sensations, d'images, un tutti-frutti accompagné de gestes de mains et de bras, d'yeux surtout qu'elle lance au ciel dans une pâmoison pas trop feinte, mais plutôt trop encouragée. (...) Il faudrait beaucoup se raidir pour ne pas tomber sous le charme de cette extraordinaire poétesse au cerveau bouillant et au sang froid. »

En 1913 (le tableau du peintre Laszlo en page précédente date de cette année), pressentant la guerre, Anna publie *Les Vivants et les morts*. L'année précédente, elle a perdu Henri Franck, avec lequel elle entretenait une relation très proche : « Puisque j'ai su par toi que vraiment

on mourait, / Visage étroit et froid, ô toi qui fus la vie, / Je suivrai d'un regard sans peur et sans envie, / Ce qui commence ainsi et ce qui disparaît. »

Lorsque la guerre éclate en 1914, Anna se réfugie avec son fils – qui a 14 ans – au Pays basque près de chez Edmond Rostand, l'auteur de *Cyrano de Bergerac*. Elle tricote pour les soldats, leur écrit au front, visite les soldats blessés dans les hôpitaux militaires et loue leur « invincible vaillance ». Elle entame d'ailleurs une liaison avec Edmond Rostand, mais part rapidement.

Pendant la guerre, Anna à Paris suit la scolarité de son fils, continue de tricoter, qualifiant cette activité d'« hypnose » auprès de l'abbé Mugnier. Elle reçoit son mari qui reste un « bien cher ami ». En revanche, elle devient amante de Barrès, avec qui la relation était pourtant rompue depuis 1908.

La guerre se termine. Passionnée par la politique, Anna se rend à Versailles assister à la Conférence de la paix de 1919. Elle voudrait jouer un rôle. Elle reprend une vie mondaine, charme et agace par son monologue. Elle publie *Les Forces éternelles*, nouveau recueil de poèmes, marqué par la guerre : le monde est un « chaos vaste et cruel » où tout lui « semble néant ». En 1921, elle est élue à l'Académie royale belge de langue et de littérature françaises, puis le Grand Prix de littérature de l'Académie française lui est attribué à la quasi-unanimité.

Anna perd sa mère en 1923, ainsi que Barrès, puis en 1929, sa sœur. Deux ans plus tard, elle est la première femme faite commandeur de la Légion d'honneur. Un an avant sa mort, elle publie son autobiographie : *Le Livre de ma vie*.

Pendant ses dernières semaines, elle demande à un jeune ami : « Est-ce que tout finira, mon petit ? Alors ? N'ai-je pas fait assez de cadeaux au néant ? » Elle prononce le nom de Dieu devant l'abbé Mugnier, qui lui donnera l'absolution par la suite. Le 30 avril 1933, à l'âge de 56 ans, elle rend son dernier soupir.

Solange Pinilla

Une réaction à ce numéro ?

Répondez au sondage, en cliquant ici >

<https://forms.gle/UDH2JUzgG89jB9>

EN MARS DANS ZÉLIE
La force d'un regard

**« Soyez donc des agents de communion,
capables de briser les logiques de division
et de polarisation, d'individualisme et d'égocentrisme.
Soyez centrés sur le Christ. »**

LÉON XIV

AUX INFLUENCEURS
ET MISSIONNAIRES DU NUMÉRIQUE

