



Tags :

livre, numérique, hyperconnexion, addiction, écrans, ados, santé, société, éducation

# Détox digitale - Décrochez de vos écrans !

[Retour vers l'accueil de la catégorie des livres](#)



Caractéristiques	
<b>Auteur</b>	Thibaud Dumas
<b>Illustrations</b>	Gwendoline Blosse
<b>Éditeur</b>	Mango
<b>Collection</b>	Comprendre, agir, changer
<b>Date de parution</b>	15/03/2019
<b>Langue</b>	FR
<b>Nombre de pages</b>	160
<b>Format</b>	15 x 21 cm
<b>EAN</b>	978-2317019708
<b>ISBN</b>	231701970X
<b>Page Web (éditeur)</b>	<a href="#">Détox digitale - Décrochez de vos écrans !</a>

## Présentation par l'éditeur

Savez-vous que les Français passent l'équivalent de 99 jours par an sur leurs mails ? Et ce n'est pas tout ! Nous sommes aussi 41 % à consulter notre téléphone au milieu de la nuit. Nous passons presque 6 heures par jour sur internet. Nous posons le doigt sur notre smartphone en moyenne 2617

fois par jour. Enfin, 1 personne sur 5 a déjà fait tomber son téléphone dans les toilettes.

Ce livre vous donne toutes les clés pour comprendre précisément ce qu'est l'hyperconnexion, quelles en sont les conséquences (sur le cerveau, l'environnement...) et vous propose des exercices et des conseils pratiques à mettre en œuvre pour se déconnecter, tant dans la vie personnelle que professionnelle.

S'il vous est déjà arrivé de passer une soirée en tête-à-tête avec votre moitié vissée sur son téléphone, de stresser à cause d'une coupure d'internet de quelques heures ou encore de vous sentir incapable de vous coucher tôt, étant trop absorbé par votre flux Twitter, Facebook ou Instagram, ce livre est fait pour vous !

## Les auteurs

Thibaud Dumas est docteur en neurosciences. Il travaille sur la relation entre le cerveau et les nouvelles technologies et réalise des formations et des conférences pour aider les entreprises et leurs salariés à adopter des usages numériques plus raisonnés au sein de l'agence Into the Tribe.

Source : [Mango](#)

Thibaud Dumas a également publié « *Le cerveau* » (2018) & « *Cerveau, un incroyable atout !* » (2020) tout deux chez Mango.

[Gwendoline Blosse](#) est illustratrice et facilitatrice graphique. Artiste au potentiel graphique détonnant, elle dessine le monde qui nous entoure d'un œil insolite. Ses dessins aux couleurs explosives et vitaminées et son trait à la fois franc et baroque mettent en relief le propos du livre avec humour et efficacité.

Source : [Mango](#)

## Table des matières

- Avant-propos
- Introduction
  - Notre hyperconnexion
  - Comment en sommes-nous arrivés là ?
- Les symptômes de l'hyperconnexion
  - L'infobésité
  - Le blurring
  - Le multitasking
  - La nomophobie
  - L'oversharing
  - Le FOMO
- Le phubbing

- Les conséquences de l'hyperconnexion
  - Les conséquences environnementales
  - Les conséquences cérébrales
  - Le mythe du multitâche
  - Vive l'ennui !
  - Homo numericus (ou pas)
  - Alors, addict ?
- Estimer son hyperconnexion
  - Je mesure mon comportement de phubbing
  - Je mesure à quel point je suis victime de phubbing
  - Je mesure ma peur de rater quelque chose
  - J'évalue ma nomophobie
  - J'évalue mon addiction à internet
  - J'évalue mon addiction au smartphone
- Les solutions à l'hyperconnexion
  - Se déconnecter pour mieux se reconnecter
  - Première étape : le séjour déconnecté
  - Deuxième étape : dans la vie personnelle
  - Troisième étape : dans la vie professionnelle
- Conclusion
- Les réponses aux questionnaires

## Notes de lecture

Un livre à la fois agréable et facile à lire ! Un style clair, direct, qui fait néanmoins un tour plutôt complet des problèmes engendrés par l'hyperconnexion à laquelle, les utilisateurs des outils numériques que nous sommes, sont aujourd'hui confrontés. D'autant que depuis sa publication début 2019, avec la généralisation des smartphones, y compris auprès des enfants dès 8 à 9 ans (!), la situation ne s'est pas vraiment améliorée...



Avec ce livre, et les conseils qu'il procure, Thibaud Dumas nous invite finalement à **veiller à notre « hygiène numérique » au quotidien**. Une bonne hygiène à laquelle tous les jeunes et ados devraient fort utilement être préparés AVANT qu'on les équipe de leurs premiers outils numériques personnels !

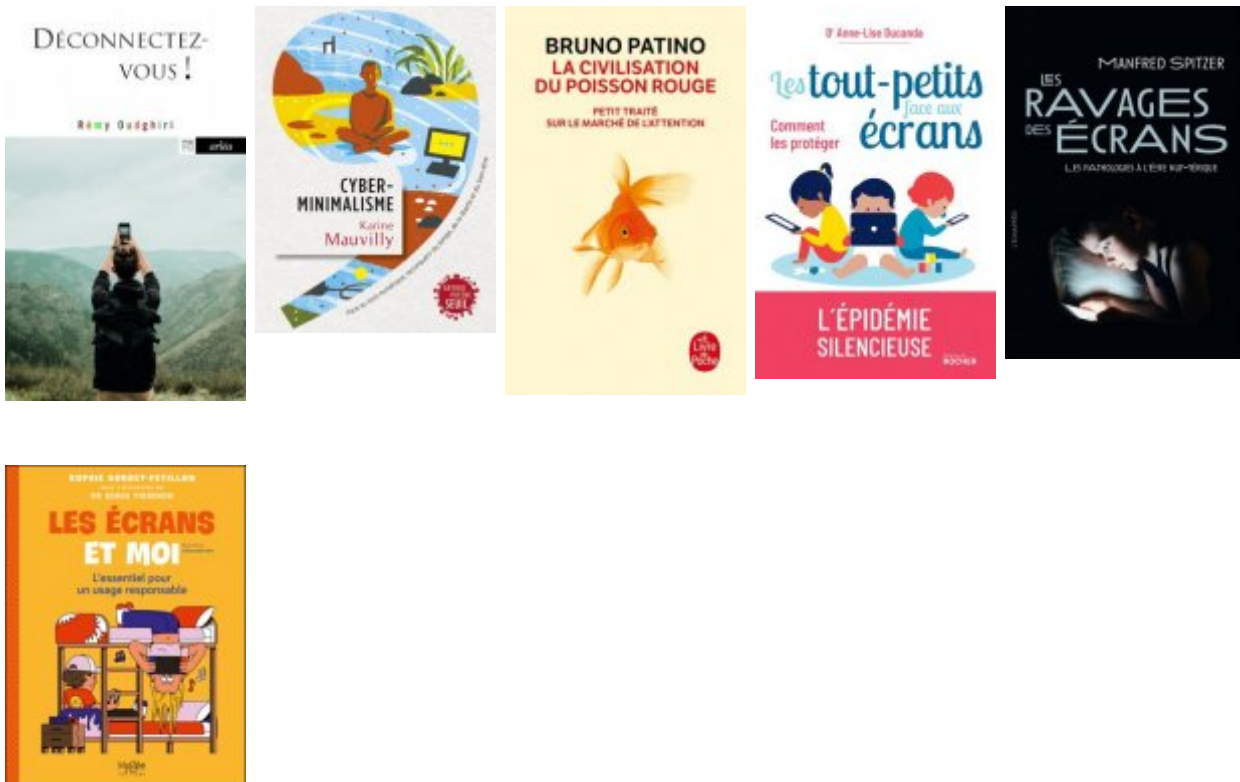
C'est donc **un livre que tous les enseignants**, éducateurs, encadrants de jeunes et bien sûr les parents, **devraient impérativement lire** ! D'abord pour prendre pleinement conscience des risques encourus, et ensuite pouvoir accompagner au mieux les enfants dans leurs premiers pas dans ce monde contemporain où le numérique a pris, qu'on l'apprecie ou non, une place prépondérante.

Suite à rédiger...

## Articles divers, podcast & vidéos qui parlent du livre

• ...

## Poursuivre la réflexion avec d'autres livres...



- Déconnectez-vous !
- Cyberminimalisme - Face au tout-numérique, reconquérir du temps, de la liberté et du bien-être
- La civilisation du poisson rouge - Petit traité sur le marché de l'attention
- Les tout-petits face aux écrans - Comment les protéger
- Les Ravages des écrans - Les pathologies à l'ère numérique
- Les écrans et moi - L'essentiel pour un usage responsable
- ...

Voir aussi :

- #Liste de livres à lire : Le numérique, les jeunes, les questions de santé
- #Liste de livres à lire : L'école et le numérique
- #Liste de livres à lire : Le numérique sous l'angle de la sociologie
- #Liste de livres à lire : Les réseaux sociaux

---

Pages dans la catégorie :

- #Article : « Se former au numérique : avec des livres ? »
- #Liste de livres à lire (pour l'année scolaire et après...)
- #Liste de livres à lire : GAFAM et « Big Tech » du numérique...
- #Liste de livres à lire : Il est question de pédagogie...
- #Liste de livres à lire : Intelligence artificielle (IA) et algorithmes
- #Liste de livres à lire : L'école et le numérique
- #Liste de livres à lire : Le numérique sous l'angle de la sociologie
- #Liste de livres à lire : Le numérique, (petite) histoire et politique
- #Liste de livres à lire : Le numérique, la communication et les médias...
- #Liste de livres à lire : Le numérique, les jeunes, les questions de santé...
- #Liste de livres à lire : Les réseaux sociaux
- #Liste de livres à lire : Romans et nouvelles
- #Liste de livres à lire : Sobriété numérique et enjeux écologiques
- #Liste de livres à lire : Vie privée, surveillance, données personnelles,...
- 1... 2... 3... Pensez ! Philosophons les enfants !
- 5G mon amour - Enquête sur la face cachée des réseaux mobiles
- 5G, mauvaises ondes
- A la reconquête de l'attention
- A la trace - Enquête sur les nouveaux territoires de la surveillance
- Alexandria - Les pionniers oubliés du web
- Atlas de l'Anthropocène (2021)
- Ce que l'école peut encore pour la démocratie
- Combattre le cybersexisme
- Cyberminimalisme - Face au tout-numérique, reconquérir du temps, de la liberté et du bien-être
- Dans la Google du loup
- Dans la tête de Mark Zuckerberg
- De l'autre côté de la machine
- Déclat - Comment profiter du numérique sans tomber dans le piège des géants du Web
- Détox digitale - Décrochez de vos écrans !
- Impacts écologiques des Technologies de l'Information et de la Communication
- L'Algorithme du cœur (Roman)
- L'art de la fausse générosité - La fondation Bill et Melinda Gates
- La civilisation du poisson rouge - Petit traité sur le marché de l'attention
- La Fabrique du crétin digital - Les dangers des écrans pour nos enfants
- La face cachée du numérique - L'impact environnemental des nouvelles technologies
- La nouvelle guerre des étoiles
- La Numérisation du monde - Un désastre écologique
- La Servitude électrique - Du rêve de liberté à la prison numérique
- La Société d'exposition - Désir et désobéissance à l'ère numérique
- La société du sans contact - Selfie d'un monde en chute
- Le Changement climatique expliqué à ma fille
- Le livre noir des ondes - Les dangers des technologies sans fil et comment s'en protéger
- Le Monde sans fin (Roman graphique)
- Le monde selon Amazon - Enquête dans les coulisses de la « machine à vendre »
- Le piège : L'influence toxique des réseaux sociaux

- [Le Système Amazon - Une histoire de notre futur](#)
- [Les algorithmes font-ils la loi ?](#)
- [Les TIC, des outils pour la classe](#)
- [Les tout-petits face aux écrans - Comment les protéger](#)
- [L'Enfant et la Nature](#)
- [L'enfer numérique - Voyage au bout d'un Like](#)
- [L'humain au risque de l'intelligence artificielle](#)
- [L'impératif de la sobriété numérique - L'enjeu des modes de vie](#)
- [Merci de changer de métier - Lettres aux humains qui robotisent le monde](#)
- [Mémoires vives \(Autobiographie d'Edward Snowden\)](#)
- [Nos ordinateurs sont très cons !](#)
- [On achève bien les enfants - Écrans et barbarie numérique](#)
- [Prométhium \(Roman graphique\)](#)
- [Préférence système \(Roman graphique\)](#)
- [Scarlett et Novak \(Nouvelle\)](#)
- [Sobriété numérique - Les clés pour agir](#)
- [Stop aux réseaux sociaux ! - 10 bonnes raisons de s'en méfier et de s'en libérer](#)
- [Technologies partout, démocratie nulle part](#)
- [Technopouvoir - Dépolitiser pour mieux régner](#)
- [Tendre vers la sobriété numérique](#)
- [The Valley - Une histoire politique de la Silicon Valley](#)
- [Transmettre - Ce que nous nous apportons les uns les autres](#)
- [Ubérisation, piège à cons !](#)
- [Vers un numérique responsable - Repensons notre dépendance aux technologies digitales](#)
- [Vivre sur terre - Comment dépasser le nihilisme contemporain](#)
- [Wikipédia - Dans les coulisses de la plus grande encyclopédie du monde](#)

From:  
<https://www.educode.be/> - **Accompagner l'école face aux défis du numérique**

Permanent link:  
[https://www.educode.be/doku.php/livres/detox\\_digitale\\_-\\_thibaud\\_dumas\\_-\\_gwendoline\\_blosse](https://www.educode.be/doku.php/livres/detox_digitale_-_thibaud_dumas_-_gwendoline_blosse)

Last update: **2021/09/07 08:50**

