



Château de Joudes Saint-Amour

**Vous avez dit *sobriété numérique* ?
Du 22 juillet au 27 juillet 2024**

Pourquoi une semaine sur la sobriété numérique ?

« *Monsieur Hoareau, vous parlez beaucoup du numérique. Mais très concrètement, que devons-nous faire avec notre enfant de 12 ans qui passe 9 heures par jour scotché sur son téléphone ?* ».

Cette question, sous des formes diverses, est récurrente dans tous les événements que nous organisons sur le numérique. Elle est posée par des parents totalement dépassés et impuissants ne sachant plus que faire avec leurs enfants qui perdent pied dans leur dépendance aux écrans. Même le Président s'en est ému lors de sa dernière conférence de presse !



Les adultes aussi

Il n'y a pas que les enfants en effet qui sont confrontés à cette boulimie effrénée de numérique. Je repense à ce que Philip Pongy, médecin psychiatre et psychosomaticien, dit de certains patients « *déprimés, anxieux, agités, désemparés, en souffrance, [qui] n'avaient vécu aucun événement déstabilisant, n'étaient pas confrontés à une difficulté existentielle particulière, ils étaient tout simplement laminés, abrasés, érodés par leur immersion virtuelle.* » (La cyberdépendance – pathologie de la connexion à l'outil Internet).

Sobriété numérique et hégémonie des écrans

Cette année encore, nous traiterons du numérique, mais sous un angle un peu différent. En 2022 nous avons fait le constat des conséquences délétères de la surconsommation des écrans sur la santé et la vie relationnelle. En 2023, nous avons essayé modestement de tracer les chemins d'une utilisation plus appropriée et plus critique du numérique.



Cette année, en collaboration avec la plate-forme « Le numérique, p@rlons-en », notre objectif sera d'apporter des réponses concrètes aux questions telles que celle posée ci-dessus, mais aussi aux interrogations de toutes les personnes confrontées aux adultes et enfants « *laminés, abrasés, érodés par leur immersion virtuelle* ». Faire l'apprentissage de la sobriété numérique est au cœur de la pédagogie que nous entendons promouvoir. Dans une société colonisée

par Internet, qui prétend offrir aux internautes un monde opulent et sans limite, comment retrouver le goût des *vrais gens* ? Nous aborderons aussi la question des IA génératives qui domine actuellement les débats. Précisons qu'il n'est pas dans notre intention de diaboliser Internet, qui nous donne accès à des applications utiles et nécessaires, mais de revenir à une *juste mesure des choses* afin de libérer du temps pour *vivre autre chose*. En quelque sorte, rendre à la vraie vie les heures reprises à l'hégémonie des écrans.

A qui est destinée cette formation ?

A vous parents ou éducateurs, responsables d'associations familiales ou d'églises, praticiens en relation d'aide ou personnel de santé, convaincus des risques, enjeux et opportunités des technologies de la communication et désireux de réfléchir avec d'autres à leur juste place dans notre vie. Avec un objectif : s'appuyer sur la force du collectif et de l'intelligence partagée pour tracer un chemin vers la sobriété numérique afin de rendre les gens plus libres.

Mais également durant cette semaine

Nous ferons aussi la part belle à la détente, au repos et à la découverte des richesses de la magnifique Bourgogne Franche Comté : baignades (à moins de dix minutes), accrobranche (à vingt-cinq minutes), chemin de grande randonnée à proximité immédiate du château, monuments historiques et sites géographiques d'exception, dégustation de vins et de fromages, villages de caractère, etc.

Bulletin d'inscription

Date et lieu : Du 22 juillet au 27 juillet 2024 au Château de Joudes Saint Amour – Début à 14 h le lundi 22 juillet et fin à 16h le samedi 27 juillet. Bulletin d'inscription à renvoyer avec votre acompte de 100 € par personne, à l'ordre du Château de Joudes Saint Amour – 6 route Principale - 71480 Joudes. Votre inscription sera définitive après réception de ce bulletin et de l'acompte de réservation. Paiement par virement (IBAN : FR76 1213 5003 0008 0005 9556 450 – BIC : CEPAFRPP213 – Caisse d'Épargne Bourgogne Franche Comté), carte bancaire, chèque ou chèques vacances.

NOM PRÉNOM(s)
ADRESSE
CODE POSTAL VILLE
TÉLÉPHONE E.MAIL.....

Nous vous remercions d'indiquer en quelques lignes pourquoi vous souhaitez participer à cette formation :

Prix de de la semaine par personne

- Chambres d'hôtes et chambre confort (toilettes et sanitaires privés) : 550 €
- Chambres économiques (toilettes et sanitaires partagés) : 450 €
- Réduction de 5% pour les couples et pour les étudiants
- Les prix ci-dessus incluent la pension complète en chambre individuelle, les frais d'enseignement, les pauses café, la mise à disposition d'une parure de drap et la taxe de séjour.



<https://www.lenumerique-parlons-en.fr/>

