

# MISSION: REPRENDRE LE CONTRÔLE

*Votre guide pour maîtriser l'ère numérique*



*Dans un monde conçu pour vous distraire, la concentration est votre super-pouvoir.*

# L'ENNEMI A UN NOM : L'ÉCONOMIE DE L'ATTENTION



"Nous ne pouvons accepter que les enfants deviennent des marchandises, cibles de notifications infinies, scotchés à des systèmes de récompense pensés par des experts en sciences du comportement pour être irrésistibles, avec un temps libre qui devient fortement digitalisé." - Rapport "Enfants et écrans", 2024.

## CIBLE **CIBLE**

Votre attention.  
Les 'géants économiques' utilisent tous les biais cognitifs pour vous enfermer, vous contrôler, et vous monétiser.

## ARME **ARME**

Le 'Design Addictif'.  
Des fonctionnalités conçues pour maximiser le temps passé en ligne, souvent au détriment de votre bien-être.

## STRATÉGIE **STRATÉGIE**

L'enfermement algorithme. Les 'bulles de filtre' réduisent l'accès au pluralisme de l'information et vous présentent une logique de 'confirmation' de vos propres opinions.

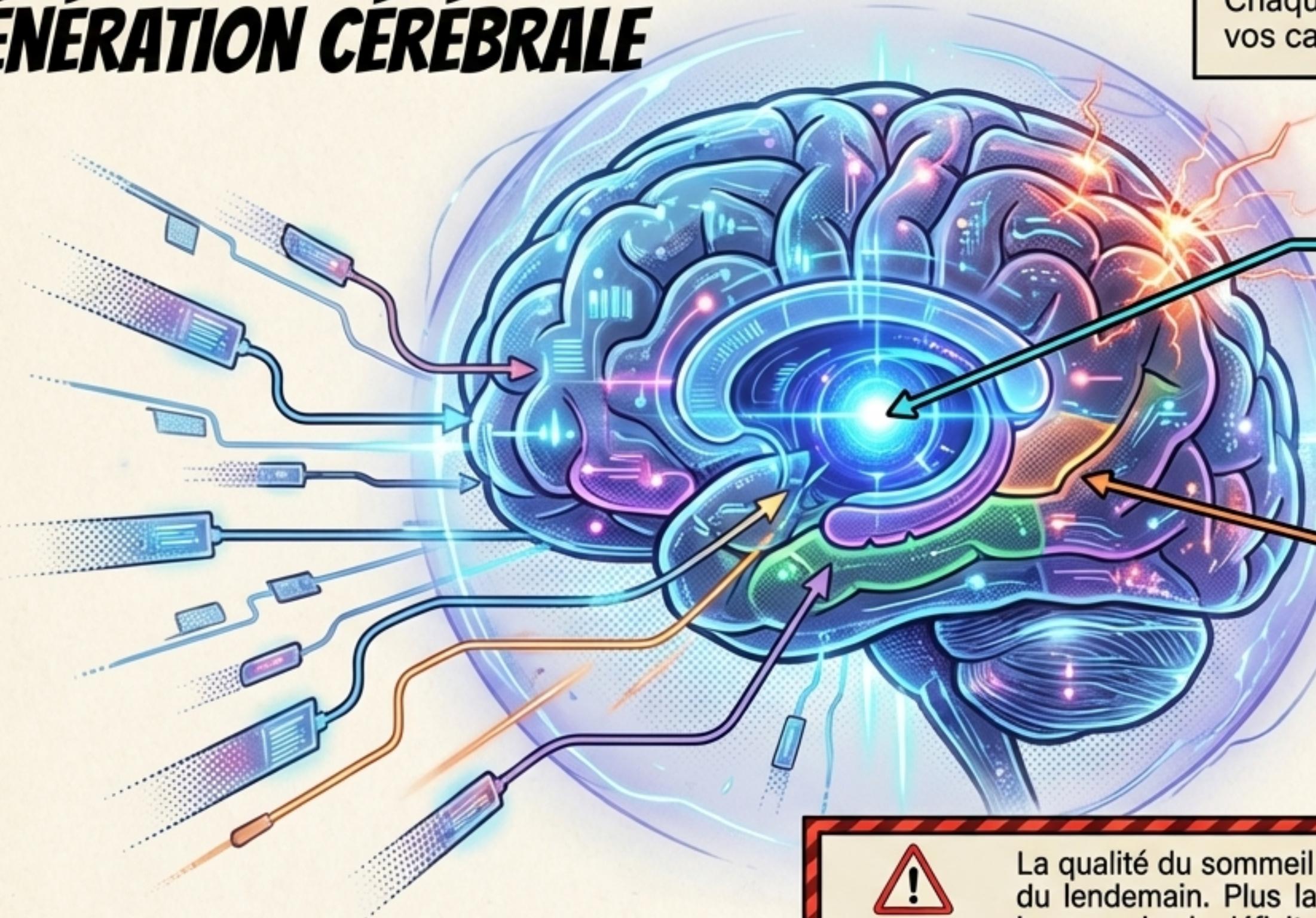
# PREMIÈRE VICTIME : NOTRE SOMMEIL

Le sommeil n'est pas un temps de repos passif. C'est un processus physiologique crucial pour nos capacités cognitives, métaboliques et endocriniennes. L'ennemi frappe là où nous sommes le plus vulnérables.



Une dette de sommeil chronique favorise l'obésité, le diabète, les troubles de l'humeur comme la dépression, et altère la mémoire et l'attention. C'est la base de notre résilience qui est attaquée.

# AMÉLIORATION DISPONIBLE : RÉGÉNÉRATION CÉRÉBRALE



**Dossier Scientifique :** Votre cerveau se reconstruit pendant que vous dormez. Chaque phase est une mission critique pour vos capacités cognitives du lendemain.

## SOMMEIL PROFOND :

Consolidation de la mémoire déclarative (faits, événements). Le "sauvegarde" de vos connaissances.

## SOMMEIL PARADOXAL :

Consolidation de la mémoire procédurale (les automatismes, comme faire du vélo). L' "optimisation" de vos compétences.



VULNERABILITY

La qualité du sommeil conditionne la qualité de la mémorisation du lendemain. Plus la privation de sommeil est importante ou longue, plus le déficit attentionnel sera important.

# PROTOCOLE D'ACTIVATION : LES 4 PAS & LA GUERRE CONTRE LA LUMIÈRE BLEUE

Protocole par la psychologue Sabine Duflo



le matin.



pendant les repas.

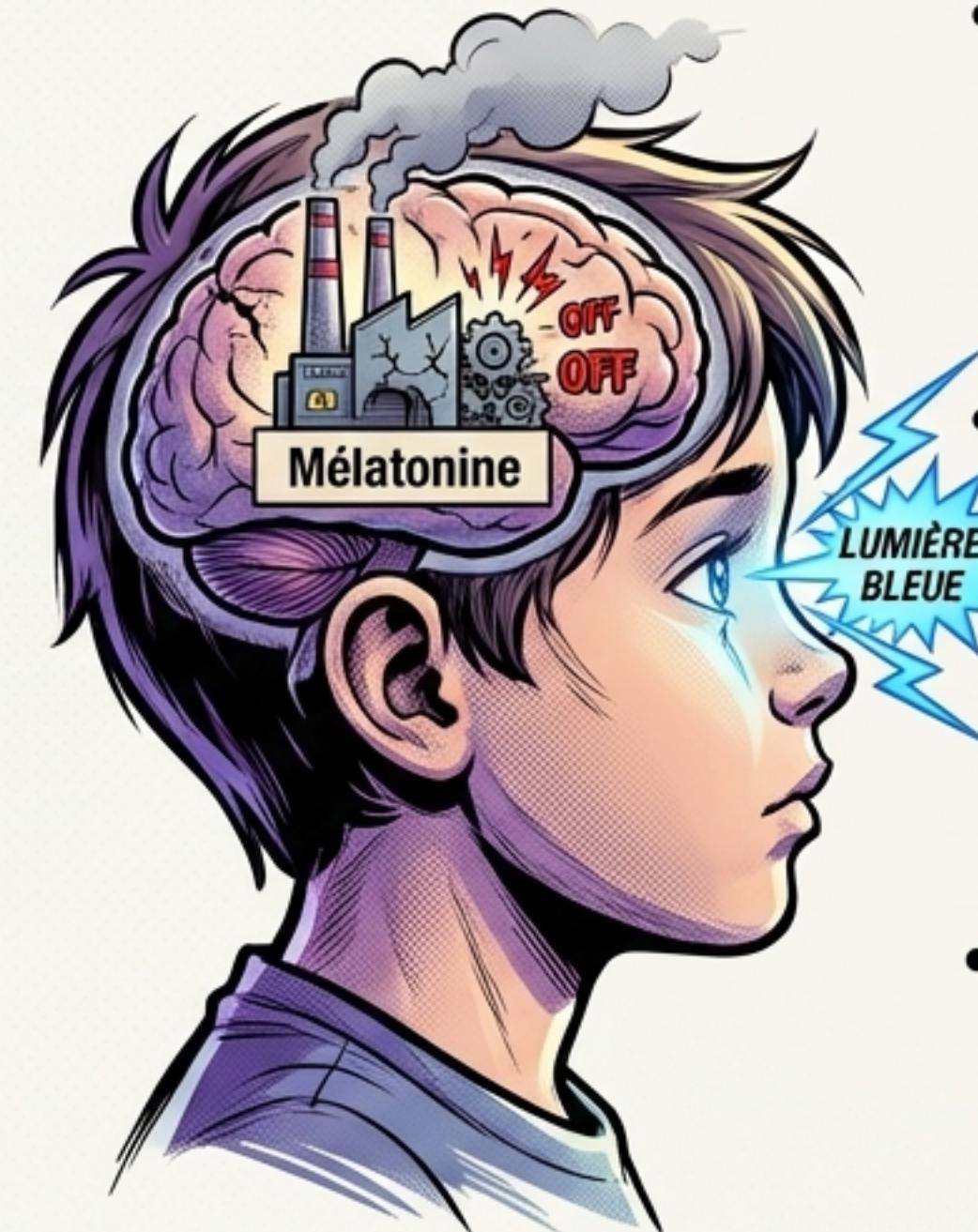


dans la chambre.



juste avant de se coucher.

Intel de la Mission



- **L'ENNEMI INVISIBLE :** La lumière bleue. *“À haute dose, sa phototoxicité sur la rétine est démontrée.”*
- **VULNÉRABILITÉ ACCRUE :** Chez les enfants, le cristallin est une faible défense. *“Avant 8 ans, le cristallin laisse passer plus de 80 % des longueurs d'ondes courtes...”*
- **CONSÉQUENCE :** Perturbation de la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

# AMÉLIORATION ACQUISE : LE CERVEAU REPOSÉ



Activer le protocole de sommeil n'est pas une contrainte, c'est un déblocage de potentiel. Vous ne perdez pas de temps, vous en gagnez en efficacité, en clarté et en bien-être.



**MÉMOIRE AMÉLIORÉE** : Capacité accrue à apprendre et à retenir des informations complexes.



**ATTENTION SOUTENUE** : Réduction significative du déficit attentionnel. Plus de focus, moins de distraction.



**RÉGULATION ÉMOTIONNELLE** : Meilleure gestion du stress et de l'humeur. Moins d'irritabilité, plus de résilience.



**SANTÉ PHYSIQUE** : Réduction des risques de surpoids, d'obésité et de pathologies associées.

# DE 'PASSIF' À 'ACTIF' : REPRENDRE LES COMMANDES

## LE PROBLÈME : L'HYPOTHÈSE DE LA SURSTIMULATION

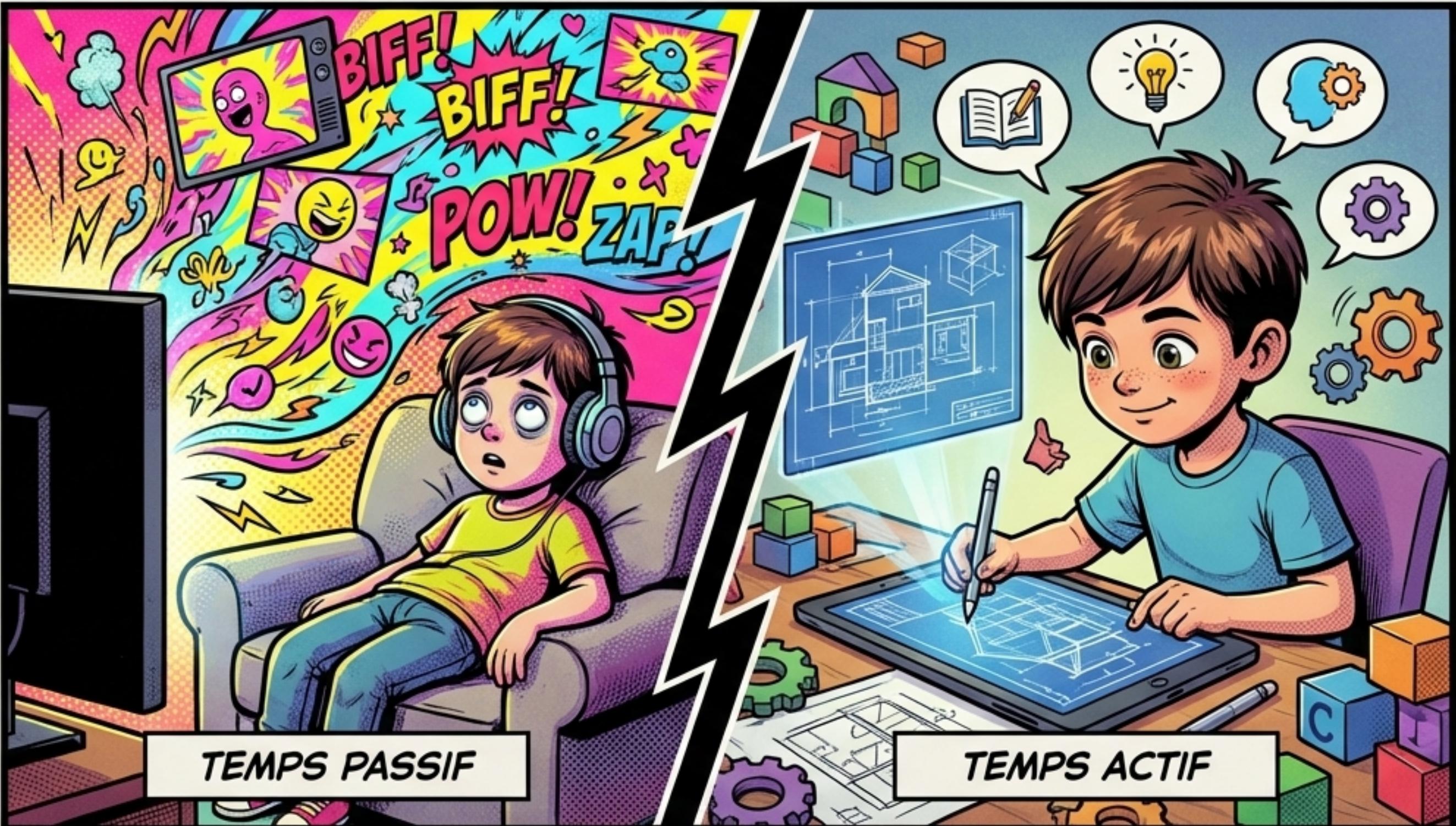
- Les programmes au rythme effréné ("fast-paced") sont conçus pour "retenir l'attention sans solliciter d'effort cognitif".

Conséquence: Le cerveau est surstimulé, "préconditionné à attendre des niveaux élevés de stimulation".

## LE DÉFI : LE DÉFICIT DE TRANSFERT VIDÉO

- "Jusqu'à l'âge de 24-30 mois environ, l'enfant apprend moins bien par l'intermédiaire d'un écran que via une interaction humaine réelle."

L'apprentissage passif est inefficace.



# PROTOCOLE D'ACTIVATION : DEVENIR CRÉATEUR, PAS CONSOMMATEUR

**Objectif de la Mission :** Transformer chaque session d'écran en une opportunité d'apprentissage ou de création.



## CRÉER DES FILMS

Utilisez l'appareil photo pour monter de petites histoires ou des documentaires.

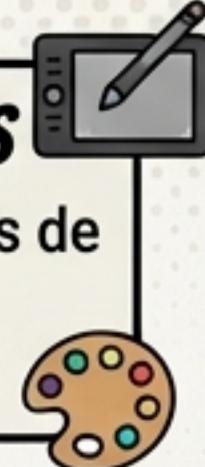


## EXPLORER L'AUDIO

Écoutez des podcasts éducatifs (ex: 'Une histoire et... Oli') ou créez vos propres histoires audio.

## PRODUIRE DES VISUELS

Explorez des applications de dessin, de design ou de retouche photo.



## APPRENDRE À CODER

Utilisez des applications ludiques pour vous initier à la programmation.

*L'écran est un outil, pas une destination.  
L'interaction et l'intention sont les clés.*

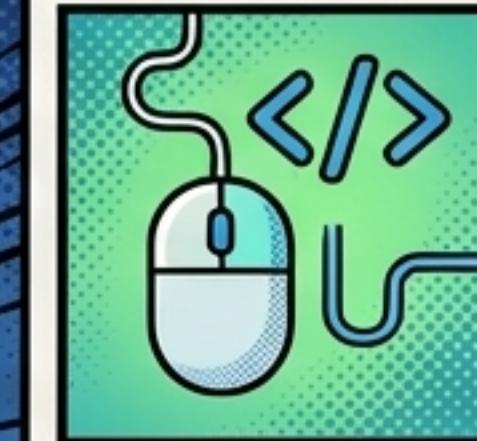
## AMÉLIORATION ACQUISE : LE CERVEAU CRÉATIF

En passant du mode passif au mode actif, vous ne vous contentez pas d'éviter les effets négatifs. Vous entraînez activement votre cerveau à résoudre des problèmes, à penser de manière créative et à acquérir de nouvelles compétences.



### RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

Apprendre à surmonter les obstacles dans un projet créatif.



### LITTÉRATIE NUMÉRIQUE :

Comprendre comment les outils numériques fonctionnent de l'intérieur.



### EXPRESSION DE SOI :

Trouver de nouveaux moyens de communiquer ses idées et ses émotions.



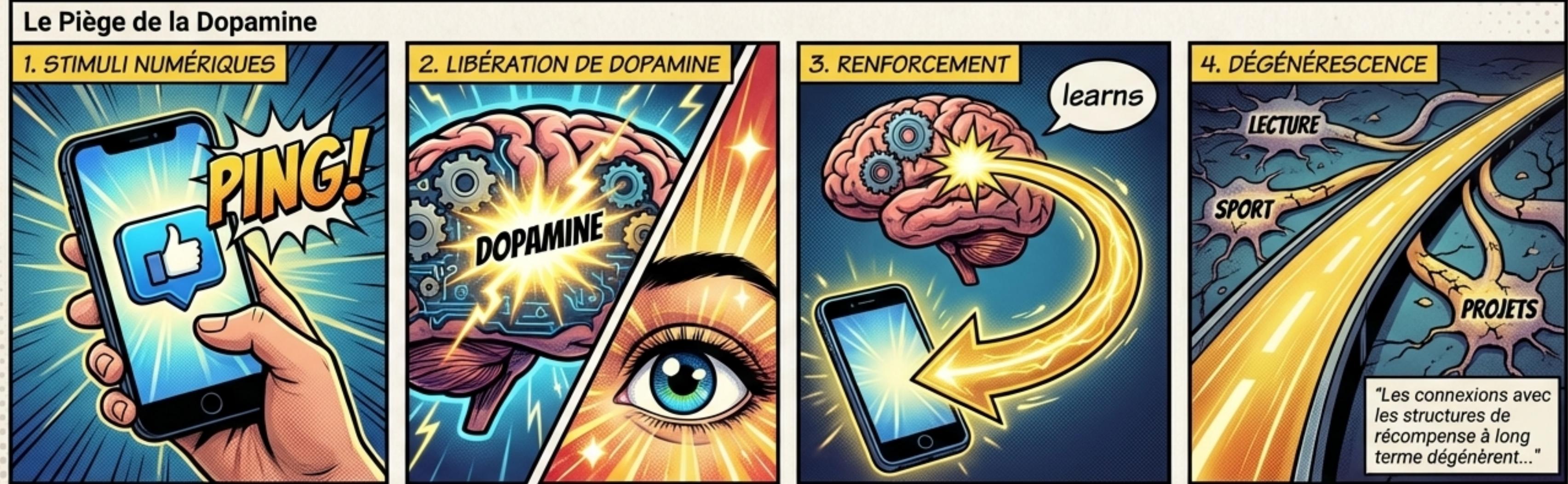
### CONFiance EN SOI :

Développer un sentiment de maîtrise et d'accomplissement en créant quelque chose de tangible.

## RÉSOLUTION #3 : LA RÈGLE DES 20 MINUTES

# LE CHAMP DE BATAILLE : LE CIRCUIT DE LA RÉCOMPENSE

**Rapport de Neurosciences** : Votre cerveau est câblé pour rechercher des récompenses. Les écrans exploitent ce système à la perfection.



**La Conséquence** : Il devient de plus en plus difficile de se motiver pour des tâches qui demandent un effort soutenu pour une récompense lointaine.

# PROTOCOLE D'ACTIVATION : L'ENTRAÎNEMENT DE LA CONSTANCE



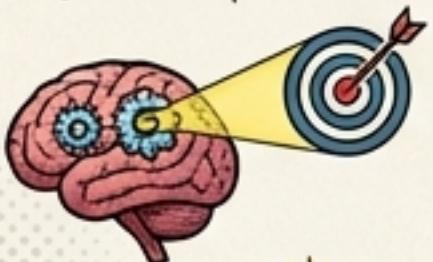
*Chaque jour, engagez-vous dans une activité non numérique, choisie et exigeant une concentration continue, pendant 20 minutes sans interruption.*

## Comment ça marche ?



### **BRISER LE CYCLE :**

Forcer une pause dans la recherche de gratification instantanée.



### **RECONSTRUIRE LE FOCUS :**

Entraîner le cerveau à maintenir son attention sur une seule tâche.



### **REDÉCOUVRIR LA RÉCOMPENSE :**

Permettre au cerveau de trouver de la satisfaction dans des activités à long terme.

## **L'arsenal “Analogique”**



Lecture d'un livre (pas sur un écran).



Pratique d'un instrument de musique.



Dessin, peinture, écriture.

Jeux de société.

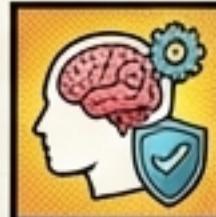


Activité physique ciblée (yoga, étirements).

*La constance est plus importante que la durée. Vingt minutes chaque jour sont plus efficaces que deux heures une fois par semaine.*

# AMÉLIORATION ACQUISE : LE SUPER-FOCUS

En pratiquant la Règle des 20 Minutes, vous ne faites pas que résister à la distraction. Vous reprenez le contrôle de votre système de récompense. Vous décidez où va votre attention. C'est le pouvoir ultime à l'ère numérique.



## AUTORÉGULATION

La capacité de résister aux impulsions et de poursuivre des objectifs à long terme.



## "DEEP WORK"

La faculté de se concentrer sans distraction sur une tâche cognitivement exigeante.



## RÉDUCTION DE L'ANXIÉTÉ

Moins de besoin de stimulation constante et une plus grande capacité à être présent.



## AGENCE PERSONNELLE

Le sentiment de contrôler son temps et sa vie, plutôt que d'être contrôlé par des algorithmes.

# VOTRE NOUVEL ARSENAL

**RÉGÉNÉRATION NOCTURNE**  
Maîtrisez votre biologie pour optimiser votre mémoire, votre attention et votre santé.

**CRÉATION ACTIVE**  
Transformez vos écrans d'outils de consommation passive en puissants leviers d'apprentissage et de créativité.

**FOCUS INTENTIONNEL**  
Entraînez votre cerveau à la concentration profonde et reprenez le contrôle de votre circuit de la récompense.

*Ces trois pouvoirs fonctionnent en synergie. Un meilleur sommeil alimente la créativité, et une meilleure concentration permet d'appliquer les deux.*

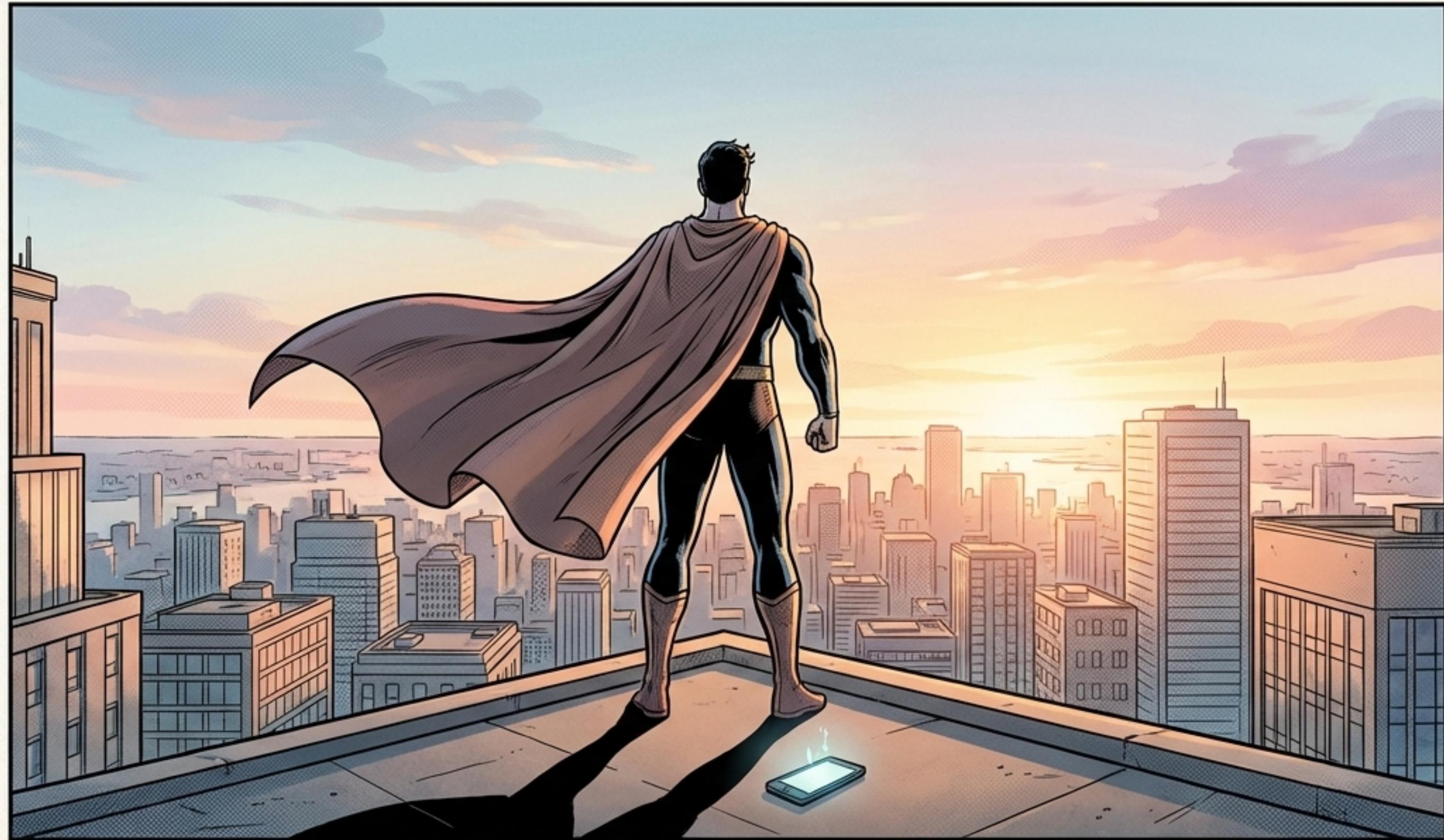
# MISSION ACCEPTÉE



L'ennemi est identifié.  
Les enjeux sont clairs.  
Vos améliorations sont installées.

Vous avez l'intelligence. Vous avez les protocoles.

Votre mission, si vous l'acceptez :  
Appliquer ces résolutions. Reprendre le contrôle.  
La bataille pour votre attention commence maintenant. █



Le futur n'est pas ce que vous regardez. C'est ce que vous construisez.