



Analyse

FAPEO 08/2024

Parents (dé)connectés,
parents (dé)contractés

Céline Cuypers

FAPEO

Fédération des Parents et des Associations
de Parents de l'Enseignement Officiel

 Culture

 FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

FAPEO ASBL - Rue de Bourgogne, 48, 1190 Bruxelles
Tel. : 02/527.25.75 E-mail : secretariat@fapeo.be

L'analyse en un coup d'œil :

Mots-clés :

Réseaux sociaux ; association de parents ; outils numériques ; hyperconnectivité ; droit à la déconnexion ; immédiateté numérique ; surcharge mentale ; démocratie ; dynamique collective ; bien-être ; communication

À l'heure où les outils numériques façonnent de plus en plus notre quotidien, les réseaux sociaux se sont imposés comme des leviers essentiels de coordination et de communication, y compris dans les dynamiques collectives telles que les associations de parents d'élèves. En quelques clics, des idées sont partagées, des projets sont organisés, et les échanges deviennent plus inclusifs et réactifs. Pourtant, cette transformation n'est pas sans poser des questions profondes sur les effets de l'hyperconnectivité et sur les nouvelles pressions qu'elle engendre.

Dans cet univers où les notifications rythment nos journées, les parents actifs au sein des associations se retrouvent confrontés à des enjeux multiples : comment tirer parti de ces outils sans se laisser happer par une surcharge informationnelle ? Quels mécanismes adopter pour répondre aux attentes collectives tout en préservant un équilibre personnel ? Entre le désir d'être informé en temps réel et le besoin de déconnexion, comment naviguer dans cet espace saturé d'interactions numériques ?

L'analyse propose d'explorer ces problématiques à travers plusieurs axes. Elle questionne d'abord l'impact de l'immédiateté imposée par les réseaux sociaux : accélère-t-elle réellement la prise de décision ou tend-elle à fragiliser le fonctionnement démocratique des groupes, en favorisant ceux qui peuvent être disponibles à tout moment ? Ensuite, elle met en lumière les tensions entre le besoin de réactivité dans la sphère collective et la nécessaire préservation d'un espace privé pour chaque individu.

Enfin, ce texte s'interroge sur les solutions possibles : faut-il envisager une régulation collective, telle qu'une charte de communication pour cadrer les usages numériques, ou bien s'appuyer sur une autorégulation plus souple et informelle ? Dans une époque où la réactivité est valorisée au détriment du recul, peut-on réintroduire la notion de lenteur et de réflexion dans nos pratiques numériques collectives ?

Ces questionnements, loin d'être accessoires, ouvrent la voie à une réflexion plus large sur la manière dont les parents peuvent conjuguer engagement associatif et bien-être, dans un équilibre à réinventer.

Table des matières

L'analyse en un coup d'œil :	1
Table des matières	2
L'usage des réseaux sociaux comme outils de coordination de groupes	3
Trop de communication numérique tue-t-elle la communication ?	4
L'ère de l'immédiateté	4
Les moyens de communication numériques, en pratique	5
Le droit à la la déconnexion.....	6
Ses origines, liées au monde du travail.....	6
Le droit à la déconnexion... pour les collectifs de parents engagés ?	7
Un principe séduisant.....	7
Mais une question demeure	8
Parents déconnectés, parents décontractés ?.....	9
Bibliographie	11

L'usage des réseaux sociaux comme outils de coordination de groupes

Depuis plusieurs années, l'usage des réseaux sociaux (Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, Whatsapp, Tik Tok etc.) s'est imposé dans de nombreux aspects de la vie quotidienne. Les réseaux sociaux numériques sont devenus des espaces et des instruments centraux des communications entre les individus. Nous sommes aujourd'hui plus de 5 milliards (5,04 milliards) d'utilisateurs·trices actifs·ves sur les médias sociaux, soit 62,3 % de la population mondiale. Ce nombre a augmenté de 266 millions au cours de l'année 2024, ce qui représente une croissance annuelle de 5,6 %.¹ C'est l'un des chiffres que révèle le *Digital 2024 Global Overview Report*², un rapport portant sur les tendances mondiales en termes d'usages numériques.

Cette augmentation de l'utilisation des réseaux sociaux s'explique en partie par l'utilisation fréquente des smartphones (au niveau mondial, 69.4% d'utilisateurs possèdent un abonnement mobile), qui rendent les réseaux sociaux accessibles et disponibles à tout moment.³ L'utilisateur type des médias sociaux passant aujourd'hui en moyenne 2 heures et 23 minutes par jour sur lesdits réseaux sociaux.

Autrement dit, ces interfaces sont devenues omniprésentes dans nos vies. Il n'est donc pas étonnant que les parents d'élèves se tournent vers eux et les utilisent comme outils de communication. Pour les collectifs de parents, les réseaux sociaux et outils numériques ont transformé la manière d'organiser leurs activités et de coordonner leurs membres. Avant l'ère numérique, la communication entre parents se faisait principalement lors de réunions physiques et/ou par courriels. Aujourd'hui, par l'usage des plateformes en ligne, les échanges sont plus fréquents, plus réactifs et plus inclusifs. Plus intrusifs aussi, ils s'imposent par des notifications si elles sont activées, ce qui va happer l'attention de l'utilisateur. Et dès lors les rendre plus irrésistibles ?⁴

Groupe Facebook de l'association de parents pour échanger des infos, page Facebook comme vitrine de leur collectif, groupe Whatsapp pour partager des messages directement aux membres du comité, etc. Chaque association de parents se sert de la plateforme qui lui convient le mieux, et souvent cumule les médias. Soulignons que Whatsapp a les faveurs de notre public, ce qui fait écho aux données du Digital 2024 Global Overview Report. Le rapport place en effet cette application en numéro deux dans le classement des réseaux sociaux favoris dans le monde ! Il n'y a par conséquent pas de raison pour que notre public y échappe.

Mais au-delà des chiffres, leur usage, qui permet de réunir un groupe de parents volontaires dans l'action, est-il mobilisateur? Ou démobilisateur? En effet, au-delà de l'aspect éminemment pratique que représentent les groupes de discussion, la

¹ *Digital 2024 Global Overview Report* de We are social et Meltwater, consulté sur <https://wearesocial.com/fr/blog/2024/01/digital-report-2024-les-utilisateurs%2b7trices-des-medias-sociaux-depassent-le-cap-des-5-milliards-dans-le-monde/>

² *Ibid.*

³ *Ibid.*

⁴ Barth, I. (2020). « Être sans être là » : raisons et déraison de l'ultra-connexion. *Revue Internationale de Psychosociologie et de Gestion des Comportements Organisationnels*, 2020/2, 10-20. Consulté le 29 novembre 2024. Disponible sur : <https://www.cairn.info>.

multiplication des fils de discussion peut représenter une forme de charge mentale singulière. Groupes des clubs de sports ou de loisirs, du travail, relatifs aux différentes activités des enfants et de la famille, la liste est parfois longue et cela sans compter les notifications parasites telles que celles dévolues aux publicités. Il y a de quoi développer des difficultés de concentration propres aux technologies que nous utilisons.

Trop de communication numérique tue-t-elle la communication ?

Quel est le problème? Des parents nous ont fait part de : *l'envahissement des notifications à tout bout de champ*, du *caractère autoritaire de la communication*, de *l'impatience de l'émetteur* quand une question est posée, de *la pression micro-sociale* exercée par le groupe, de *l'opportunisme* de certains dans la prise de décision (ceux qui ne réagissent pas ne participent pas au processus démocratique, leur voix n'existe pas).

L'ère de l'immédiateté

Les parents n'échappent pas à cette pression de disponibilité et d'immédiateté liée aux réseaux sociaux. Parmi les retours que nous avons reçus, nous avons pu entendre de nombreux témoignages très critiques vis-à-vis de cette ultra connectivité et de cette obligation de suivre un flot constant d'informations qui ne s'arrête jamais. Si les réseaux sociaux semblent aller si vite et être ainsi en perpétuel mouvement, c'est parce qu'ils sont l'expression d'un mode de communication immédiat et mondial permis grâce à l'avancée des technologies. On entend souvent dire *le monde d'aujourd'hui va de plus en plus vite* ce qui n'est pas faux à proprement parler. Le temps social s'accélère.⁵

On peut par conséquent relever ici trois phénomènes⁶ qui questionnent notre rapport au monde hyper connecté d'aujourd'hui. Le premier est celui qui est induit par la réduction de la "distance naturelle" entre les personnes. Une bonne partie de nos biens d'équipements et de communication génèrent un effet d'effacement artificiel de la distance entre lesdites personnes. L'autre est en quelque sorte toujours "proche", qu'il le désire ou non. Le deuxième élément est notre impatience grandissante puisque tout le système de gratification généré par les réseaux sociaux répond à la logique de l'immédiateté. Le "post" (publication) ou "send" (envoi) étant suivi d'un effet attendu rapidement (le "like"). Il s'inscrit d'ailleurs dans un mouvement plus général où nous sommes sommés de mener une vie "efficace" grâce aux objets qui accélèrent les processus, nous rendant en quelque sorte prisonniers de technologies réclamant diverses activations tout au long de la journée et de la semaine, sans interruption possible (puisque nous sommes a priori estimés en capacité d'activer ces machines et engins censés nous faciliter la vie). Enfin, dernier élément mais non des moindres, la réactivité sur les réseaux sociaux peut-être considérée comme une extension du phénomène de "crédit social", celui qui réagit rapidement étant "bien vu" tandis que

⁵ Rosa, H. (2010). Accélération : Une critique sociale du temps. Paris : Éditions La Découverte.

⁶ Sadin, É. (2020). L'ère de l'individu tyran. La fin d'un monde commun. Paris : Éditions Grasset.

celui qui prendrait son temps pour répondre serait un mauvais entrepreneur de lui-même et piètre gestionnaire de sa vie numérique.

Notons en outre comment la logique du consensus⁷ (du type “qui ne dit mot consent”) imprègne ces fils de discussion puisque celui qui n’écrit rien est par défaut jugé adhérer à l’idée énoncée ou parfois même estimé “casse-pieds” lorsqu’il réagit à un ancien message déjà englouti par le défilement “naturel” des notifications. Ce qui entraîne de fait une forme de déficit démocratique au prétexte que l’autre devrait avoir un espace mental disponible 24 heures sur 24. Par conséquent, il n’est pas étonnant que certains parents se questionnent et nous interpellent sur la difficulté de faire la part des choses entre l’utilisation nécessaire des outils numériques dans le cadre de la vie associative et le droit à la déconnexion.

Les moyens de communication numériques, en pratique

Dans le cadre d’une association de parents, il n’est pas rare d’envoyer des messages sur des groupes de discussion en ligne à toute heure du jour et de la nuit. Les échanges se font entre personnes de manière informelle, les idées se diffusent et se répondent (ou pas) et les discussions finissent souvent par être continues (ou pas). Dans ce contexte, il peut être difficile d’imposer un temps de déconnexion. Pourtant, tout le monde ne fonctionne pas de la même manière ; pour certains les mails et autres messages virtuels peuvent être envoyés et reçus à toute heure du jour et de la nuit, et il est du ressort du destinataire de ne pas ouvrir sa boîte mail s’il ne souhaite pas être dérangé. D’autres, par contre, se fixent des plages horaires définies pendant lesquelles il est irrespectueux de solliciter une réponse.

Les modalités d’utilisation des réseaux sociaux vont aussi varier d’une personne à l’autre ; certains vont par exemple privilégier les messages écrits, d’autres les messages vocaux, ce qui peut provoquer des tensions pour celles et ceux qui ne veulent pas lire tous les messages, ou bien... ne pas passer des heures à écouter lesdits messages vocaux ! Certaines personnes vont avoir besoin d’une réponse dans l’immédiat, d’autres estiment qu’il est inconcevable de ne pas répondre alors que le message a été vu... L’obsession du contrôle de la communication n’est pas loin, alors que - insistons sur ce point - chacun et chacune fonctionne différemment. Et, en poussant ce questionnement à son comble, ne fait-on pas face à un problème de discernement, à savoir celui de pouvoir définir ce qui est réellement urgent et important, et ce qui nécessite une réponse immédiate.

A cela s’ajoute la pression sociale ressentie lorsqu’on ne répond pas instantanément aux messages, et la peur d’être mal vu ou de ne pas avoir l’air investi si on n’est pas suffisamment présent sur les différents groupes de discussion. Sans oublier la peur de rater une information importante ! Ce phénomène de ne jamais rien vouloir rater sur les réseaux sociaux est même désigné par un terme précis : « FOMO » (*Fear of Missing Out*), qui se traduit par la "peur de manquer quelque chose".⁸ Il s’agit d’un sentiment

⁷ On oppose cette logique à celle du *consentement*, qui réclame l’approbation active de chaque participant.

⁸ Le Point. (2024, 16 novembre). Qu’est-ce que le syndrome FOMO, cette peur de rater un événement ou une information ?. Consulté le 14 décembre 2024. Disponible sur : <https://www.lepoint.fr>.

d'anxiété ou d'angoisse que ressentent certaines personnes à l'idée de ne pas être constamment informées ou connectées à ce qui se passe sur les réseaux sociaux.⁹ L'urgence de tout voir, tout savoir, d'être partout virtuellement, l'anxiété de rater une interaction sociale. La peur, en résumé, de ne pas être de ceux et celles qui sont branchés, informés des dernières actualités.¹⁰

On peut considérer que le « FOMO » existait déjà comme archétype comportemental (on peut par exemple penser à l'enfant qui refuse d'aller au lit parce qu'il y a des invités à la maison), mais qu'il a atteint avec Internet et les réseaux sociaux une puissance jamais égalée. Ce phénomène est devenu particulièrement répandu à l'ère numérique, où les plateformes sociales comme Facebook, Instagram, Twitter, Whatsapp et Tik Tok jouent un rôle central dans nos vies personnelles et professionnelles (et engagent même des addictologues pour favoriser et entretenir les comportements compulsifs vis-à-vis de ces plateformes).

Concrètement, le FOMO peut se manifester de différentes manières, notamment par une consultation excessive des réseaux sociaux et une dépendance à l'immédiateté. Ce phénomène peut avoir un impact négatif non négligeable sur la santé mentale et le bien-être des individus. Le FOMO est tel que l'injonction de ne rien manquer peut être similaire à une situation de harcèlement pour la personne qui en est victime, ce qui peut conduire cette dernière jusqu'au burn-out.¹¹ C'est ce qui peut expliquer que certains parents invoquent le besoin d'exprimer des limites claires pour éviter que l'implication dans la vie associative ne devienne envahissante, tout en restant engagés de manière constructive. Trouver cet équilibre permettrait de préserver leur bien-être.

En bref, quand les notifications ne s'arrêtent plus, que faut-il faire ? Les ignorer ou y répondre ? Qu'en est-il du droit à la déconnexion : faut-il réguler l'usage des réseaux sociaux ou bien faut-il s'autoréguler ?

Le droit à la la déconnexion

Ses origines, liées au monde du travail

Le « droit à la déconnexion » est à l'origine un concept qui vise à protéger les travailleurs contre l'impact des nouvelles technologies sur leur vie privée et leur bien-être. Il permet aux salariés de ne pas être sollicités par leurs employeurs en dehors des heures de travail, notamment via les e-mails, appels ou messages professionnels. Ce droit s'inscrit dans la volonté de préserver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, à

⁹ Peschard, A. (2021). Tous accros aux écrans : Cyberdépendances, que faire et comment en sortir ? Paris : Éditions Larousse

¹⁰ « Être sans être là » : raisons et déraisons de l'ultra-connexion d'Isabelle Barth, pages 10-20

¹¹ Pasquinnelli, E. (2022). Comment les écrans nous transforment et nous révèlent à nous-mêmes. Traduit de l'italien par Christine Laugier. Paris : Odile Jacob. Hors collection, pp. 23-53.

une époque où les outils numériques rendent le travail accessible partout et à tout moment.¹²

En Belgique, ce concept a fait son entrée dans le débat public à travers les réflexions autour du bien-être au travail. Le Conseil National du Travail (CNT) a notamment recommandé de prendre des mesures en faveur de la déconnexion.¹³ En 2021, une nouvelle législation a été adoptée, introduisant l'obligation pour les entreprises d'aborder cette question.

Les objectifs du droit à la déconnexion sont de :

- Préserver la santé des travailleurs : l'usage intensif des outils numériques et l'impossibilité de se déconnecter peuvent entraîner du stress, de l'anxiété, et même des pathologies comme le burn-out. Le droit à la déconnexion vise à limiter ces risques.
- Maintenir l'équilibre vie privée / vie professionnelle : il permet aux salariés de profiter pleinement de leur temps libre et de se ressourcer, sans être constamment sollicités par des urgences professionnelles.
- Réguler l'usage des technologies numériques : il incite les entreprises à encadrer les pratiques numériques et à fixer des règles claires sur les horaires de sollicitation des salariés.

Certaines entreprises adoptent même des solutions techniques, comme la suspension des serveurs de messagerie en dehors des heures de travail, ou imposent des périodes d'inaccessibilité pour leurs employés afin de garantir une déconnexion réelle.

En somme, le droit à la déconnexion cherche à offrir un cadre légal qui permet aux salariés de retrouver un espace de liberté en dehors des contraintes professionnelles, tout en répondant aux défis posés par l'ère numérique. Dans un contexte où le télétravail s'est fortement développé, la question du droit à la déconnexion devient encore plus cruciale.¹⁴

Le droit à la déconnexion... pour les collectifs de parents engagés ?

Un principe séduisant

Tout comme pour les salariés, le droit à la déconnexion doit-il exister pour les parents d'élèves engagés collectivement? Si, selon certains, permettre de limiter la pression

¹² Centre d'Études Jacques Georgin. (2023). Droit à la déconnexion : analyse du cadre juridique belge et européen. Note d'analyse. Consulté le 2 décembre 2024. Disponible sur : https://www.cejg.be/wp-content/uploads/2023/02/Note-analyse-2-2023-Droit-a-la-deconnexion-_analyse-du-cadre-juridique-belge-et-europeen-2402-2023.pdf

¹³ Droit à la déconnexion en Belgique. Conseil National du Travail (CNT). Encadrement légal adopté en 2021. Synthèse des mesures disponibles dans la Revue de Droit Comparé du Travail et de la Sécurité Sociale. Consulté en décembre 2024. Disponible sur : <https://journals.openedition.org/rdctss/5605>

¹⁴ UCLouvain. (2017). La loi au secours de l'hyperconnectivité : vers la consécration d'un droit à la déconnexion. Auteurs & Media, no. 2, p. 199-200. Consulté le 10 novembre 2024. Disponible sur : https://dial.uclouvain.be/downloader/downloader.php?datastream=PDF_01&disclaimer=68aade5ee59b711603c616e97f61e2972d5ced77f24712986f4d8e02b07929cd&pid=boreal%3A203842.

subie par les parents en établissant des règles à suivre pour l'usage des réseaux sociaux paraît indispensable, pour d'autres il s'agit tout simplement d'une question d'auto-régulation. Faut-il aller jusqu'à définir des heures pendant lesquelles on se coupe des réseaux sociaux et ne pas être dans l'obligation de répondre immédiatement aux messages? Cette question nous a été posée.

Pour éviter la pression sociale subie lorsqu'on est pas suffisamment réactif par rapport au groupe et la difficulté de devoir s'autoréguler pour avoir la paix, certains groupes proposent de mettre en place une *charte de la déconnexion (ou de la communication)*. Cette charte, établie par eux-mêmes, met en place des règles à suivre sur le réseau social choisi par l'association pour éviter tout dérangement ou sur-sollicitation.

Au niveau du principe, il faut revenir au but principal des parents d'avancer ensemble sans s'épuiser, et de pouvoir coopérer sans en pâtir moralement. L'avantage supposé d'une *charte de la communication*, c'est que les règles qu'elle contient sont connues et appliquées par tous. Plus de quiproquos, plus de tensions et un mode de fonctionnement qui peut être régulé par un modérateur afin que chacun respecte ce cadre.

Mais une question demeure

Mais faut-il réellement écrire noir sur blanc les différentes règles élémentaires dans une charte qui serait signée par chacun des membres? Doit-on en arriver là pour soulager les personnes qui seraient victimes du FOMO ou tout simplement sujettes à la pression sociale qui oblige à la réactivité? Car c'est souvent là que réside le problème: dans l'acceptation d'une règle commune pour le fonctionnement d'un groupe, alors que chaque personne possède des attentes implicites déterminées par la personnalité, la façon de faire les choses, etc. D'autres questions se posent encore ; qui serait alors garant de faire appliquer lesdites règles? Faut-il prévoir des sanctions en cas de non respect de cette charte?

Pour ceux qui luttent contre l'inflation réglementaire, *il n'est pourtant pas compliqué d'appliquer des règles pour soi-même afin de réduire son temps de connexion, et rien m'empêche de couper le son de son téléphone, de répondre seulement le soir, de supprimer les notifications pour les applications, ou de mettre un message sur le groupe disant que qu'on répondra plus tard...* En théorie, ces remarques font sens.

Mais cela reste souvent difficile à appliquer en pratique, car le phénomène d'hyperconnectivité est généralisé, surtout à une époque où la réactivité est, comme on l'a vu plus avant, survalorisée. Et s'il est encore possible de se couper des messages et autres sollicitations numériques provenant de l'école ou des professeurs lors de plages horaires définies, la pression sociale et le phénomène de groupe fait qu'il sera sans doute plus difficile de mettre les mêmes barrières lorsqu'il s'agit de messages provenant d'autres parents de l'école (puisque le moment "attendu" des échanges est celui du temps privé - hors temps professionnel).

Une source de contradictions

Paradoxalement, pour être plus libre sur le réseau, il faudrait le contraindre par des règles d'usage? Si, par exemple, on se dit qu'on répondra plus tard à un message mais

que la charte nous impose un horaire pour les échanges, il faudra sans doute s'obliger à répondre dans l'immédiat ou le lendemain, ce qui peut également représenter un poids à gérer dans la communication, qui perd alors toute spontanéité. Et si on attend une réponse urgente, faut-il alors le prévoir dans les règles de fonctionnement du groupe également? Le "sens commun" devrait normalement déterminer une forme d'adéquation entre le médium et la nature du message du type: *pour obtenir une réponse immédiate à un problème urgent et important, je téléphone.*

C'est pourquoi il nous semble crucial de rappeler que les parents se réunissent de manière libre et volontaire. Ils donnent de leur temps libre pour travailler à améliorer la vie à l'école de leur(s) enfant(s). Ils se rassemblent par conséquent avant tout pour échanger avec d'autres parents d'élèves et faire naître des discussions, des projets. Le bon fonctionnement du groupe reposant sur une entente cordiale des membres, les échanges ont plus de chance d'aboutir en des projets concrets s'ils se font dans l'attention et la considération des uns et des autres. En résumé, il est bon de se souvenir que les parents ne sont pas des professionnels de la communication et ne travaillent pas pour une entreprise, ce sont volontaires engagés à faire vivre l'associatif dans leur école.

Parents déconnectés, parents décontractés ?

Il est évident que les outils numériques et les réseaux sociaux sont devenus quasi indispensables pour faciliter la participation et la mobilisation parentale au sein des écoles et des associations de parents.¹⁵ Toutefois, il est impératif de prendre en compte les excès que l'hyperconnectivité et les sollicitations constantes des réseaux peuvent entraîner. Les parents doivent donc veiller à privilégier une bonne communication entre eux et à respecter les limites et besoins de chacun et chacune. Et il ne faut pas perdre de vue le but de l'association de parents : travailler ensemble à améliorer le bien-être des élèves. En ce sens, cela peut aussi passer par une simple conversation sur la manière dont le groupe va fonctionner sur les réseaux sociaux.

En équilibrant ainsi l'usage des technologies avec une sensibilisation aux besoins de déconnexion, les parents pourront tirer parti des outils numériques pour améliorer la vie scolaire de leur·s enfant·s tout en préservant leur bien-être et leur santé mentale. A cet égard, il n'est peut-être pas inutile de rappeler une autre modalité d'être au monde incarnée par le mouvement *Slow Life* (vie lente). Inspiré par l'initiative *Slow Food* (en réaction aux Fast-Food) vers la fin des années 1980, cet art de vivre promeut un mode de fonctionnement qui permet la reconnexion avec l'environnement immédiat et souligne les bienfaits qu'il y aurait à parfois ralentir la cadence.

Ainsi, au delà du formalisme dont certaines personnes auraient besoin pour pouvoir rappeler à l'ordre ceux qui dépassent les limites de la bienséance, se pose la question de savoir s'il faut régenter les rapports sociaux avec des chartes à l'image des réseaux utilisés (et leurs fameuses CGU - Conditions Générales d'Utilisation) ou si tout

¹⁵ Versini, J. (2019). Les réseaux sociaux et la vie sociale : une synthèse de la connaissance. *Vie sociale*, 2019/4, 179-187. Disponible sur : <https://shs.cairn.info/revue-vie-sociale-2019-4-page-179.htm>

simplement nous devons apprendre à déterminer informellement les contours de ce qu'on l'on pourrait appeler la courtoisie numérique.

Si vous désirez organiser un débat sur cette question, n'hésitez pas à nous contacter : secretariat@fapeo.be

Bibliographie

- Barth, I. (2020). « Être sans être là » : raisons et déraisons de l'ultra-connexion. *Revue Internationale de Psychosociologie et de Gestion des Comportements Organisationnels*, 2020/2, 10-20. Consulté le 29 novembre 2024. Disponible sur : <https://www.cairn.info>.
- Carré, D., & Vidal, G. (2018). *Hyperconnectivité : enjeux économiques, sociaux et environnementaux*. ISTE Éditions.
- Centre d'Études Jacques Georquin. (2023). *Droit à la déconnexion : analyse du cadre juridique belge et européen*. Note d'analyse. Consulté le 2 décembre 2024. Disponible sur : <https://www.cejg.be/wp-content/uploads/2023/02/Note-analyse-2-2023-Droit-a-la-deconnexion--analyse-du-cadre-juridique-belge-et-europeen-2402-2023.pdf>.
- Daily Science. (2021). *En Belgique, le droit à la déconnexion n'existe pas*. Consulté le 13 décembre 2024. Disponible sur : <https://dailyscience.be/17/08/2021/en-belgique-le-droit-a-la-deconnexion-nexiste-pas/>.
- **Droit à la déconnexion en Belgique.** *Conseil National du Travail (CNT)*. Encadrement légal adopté en 2021. Synthèse des mesures disponibles dans la *Revue de Droit Comparé du Travail et de la Sécurité Sociale*. Consulté en décembre 2024. Disponible sur : <https://journals.openedition.org/rdctss/5605>.
- DURAND, J.-P., & WEIL, R. (2011). *La société hypermoderne : ruptures et contradictions*. Éditions Érès.
- Hootsuite et We Are Social. (2024). *Digital Trends 2024*. Consulté le 23 novembre 2024. Disponible sur : <https://hootsuite.com/resources/reports/digital-2024>.
- **Le Monde.** (2024, 4 septembre). « *La consommation des réseaux sociaux, comme celle des cigarettes, est éminemment sociale* ». Consulté le 6 septembre 2024. Disponible sur : https://www.lemonde.fr/idees/article/2024/09/04/la-consommation-des-reseaux-sociaux-comme-celle-des-cigarettes-est-eminemment-sociale_6303373_3232.html.
- **Le Monde.** (2024, 6 octobre). *Pour les réseaux sociaux, la fin d'un règne*. Consulté le 4 décembre 2024. Disponible sur : https://www.lemonde.fr/pixels/article/2024/10/06/pour-les-reseaux-sociaux-la-fin-d-un-regne_6344843_4408996.html.
- **Le Point.** (2024, 16 novembre). *Qu'est-ce que le syndrome FOMO, cette peur de rater un événement ou une information ?*. Consulté le 14 décembre 2024. Disponible sur : <https://www.lepoint.fr>.
- Masciantonio, A. (2019). *Spécificités des sites de réseaux sociaux et effets sur le bien-être subjectif*. *Vie sociale*, 2019/4, 157-160. Consulté le 16 décembre 2024. Disponible sur : <https://www.cairn.info/revue-vie-sociale-2019-4-page-157.htm>.

- Pasquinelli, E. (2022). *Comment les écrans nous transforment et nous révèlent à nous-mêmes*. Traduit de l'italien par Christine Laugier. Paris : Odile Jacob. Hors collection, pp. 23-53.
- Peschard, A. (2021). *Tous accros aux écrans : Cyberdépendances, que faire et comment en sortir ?*. Paris : Éditions Larousse.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior*.
- Rosa, H. (2010). *Accélération : Une critique sociale du temps*. Paris : Éditions La Découverte.
- Sadin, É. (2020). *L'ère de l'individu tyran. La fin d'un monde commun*. Paris : Éditions Grasset.
- SPF Économie. (2022). *Les individus et les réseaux sociaux*. Consulté le 12 décembre 2024. Disponible sur : <https://economie.fgov.be/fr/themes/analyses-et-etudes/economie-numerique-en-chiffres/les-menages-et-linternet/les-individus-et-les-reseaux>.
- Versini, J. (2019). *Les réseaux sociaux et la vie sociale : une synthèse de la connaissance*. *Vie sociale*, 2019/4, 179-187. Disponible sur : <https://shs.cairn.info/revue-vie-sociale-2019-4-page-179.htm>.
- We Are Social et Meltwater. (2024). *Digital 2024 Global Overview Report*. Publié en janvier 2024. Consulté le 5 décembre 2024. Disponible sur : <https://wearesocial.com/fr/blog/2024/01/digital-report-2024-les-utilisateurs%20b7trices-des-medias-sociaux-depassent-le-cap-des-5-milliards-dans-le-monde/>.
- UCLouvain. (2017). *La loi au secours de l'hyperconnectivité : vers la consécration d'un droit à la déconnexion*. *Auteurs & Media*, no. 2, p. 199-200. Consulté le 10 novembre 2024. Disponible sur : https://dial.uclouvain.be/downloader/downloader.php?datastream=PDF_01&disclaimer=68aade5ee59b711603c616e97f61e2972d5ced77f24712986f4d8e02b07929cd&pid=boreal%3A203842

Copyright © 2024 FAPEO, Tous droits réservés.

Fédération des Parents et des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel – ASBL

Rue de Bourgogne 48, 1190 Bruxelles

Tel. : 02 527 25 75 E-mail : secretariat@fapeo.be

N° d'entreprise : 0 409 564 781 – RMP Bruxelles

IBAN : BE48 2100 2838 9427 – BIC : GEBABEBB

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

FAPEO

Fédération des Parents et des Associations
de Parents de l'Enseignement Officiel

Culture

FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES