

Société

LE TEMPS LIBRE CONFISQUÉ. COMMENT LES ÉCRANS CREUSENT LES INÉGALITÉS ET SAPENT LES PROGRÈS SOCIAUX

Paul Klotz

03/11/2025

La plus grande conquête sociale du dernier siècle, le temps libéré du travail, a été capté par le capitalisme numérique. Selon Paul Klotz, haut fonctionnaire et expert associé à la Fondation, si les écrans promettaient divertissement et liberté, ils creusent en réalité les inégalités et minent les progrès sociaux, en transformant le loisir en dépendance attentionnelle. Dans sa quatrième note de la série « **La nouvelle condition sociale », après celles consacrées au **sommeil**, à la **sédentarité** et à la **solitude**, Paul Klotz appelle à une politique publique du temps, visant à restaurer des loisirs féconds et à protéger les plus jeunes de l'aliénation numérique.**

Le temps libre, ultime conquête sociale

Nous sommes entrés dans la société du temps libre. Toutes les grandes économies développées sont concernées par ce phénomène massif de libération. Aux États-Unis par exemple¹, entre 1965 et 2003, le temps de loisirs² a augmenté de 6,2 heures pour les hommes et 4,9 heures pour les femmes par semaine ; dans le même temps, la durée totale du travail (marchand et non marchand, c'est-à-dire domestique) a reculé d'environ 8 heures hebdomadaires. Comment l'expliquer ? D'abord, par un recul des activités de « production » domestiques, progressivement substituées par des progrès facilitant la cuisine, la lessive ou encore l'éducation des enfants ; ensuite, par un mouvement global de réduction du temps de travail, porté par les conquêtes sociales.

En France, un constat similaire est dressé par l'Insee dans ses précieuses « Enquêtes Emploi du temps » produites en moyenne tous les dix ans. Entre 1974 et 2010, le temps de travail total, domestique ou professionnel, a chuté de 10 heures par semaine chez les citoyens, selon deux mécanismes distincts : essentiellement *via* une baisse du temps de travail professionnel chez les hommes, et plutôt par une baisse du temps consacré aux activités domestiques chez les femmes³.

Ces tendances contraires ont donné lieu à une harmonisation des occupations des femmes et des hommes, les premières occupant davantage la sphère professionnelle qu'autrefois, tandis que les seconds consacrent désormais plus de temps au travail domestique (sans que toutefois les inégalités de genre ne soient totalement résorbées).

Forts de ce constat d'une société du temps libéré, nous pourrions nous dire qu'il n'y a pas eu, au cours des dernières années, de progrès social plus immense que celui que nous décrivons ici : nous disposons désormais de temps, ce temps contre lequel nous avons passé des siècles à courir. Au Moyen-Âge, déjà, l'émergence des premiers beffrois dans les grandes villes permit aux travailleurs de revendiquer un salaire à l'heure et non plus à la tâche, gagnant ainsi la possibilité de limiter leurs efforts par des critères temporels clairs⁴. De tout temps, le temps a été la clé de voûte de l'émancipation politique.

Dans l'histoire politique récente, les vives contestations suscitées par la réforme des retraites traduisent encore combien le temps constitue l'une des ressources les plus précieuses du citoyen. Comme l'ont montré plusieurs études qualitatives en sociologie, l'allongement de l'âge légal de départ a été perçu, par la plupart des manifestants s'opposant à la réforme de 2023, comme une atteinte à cette « autre vie » qu'est la retraite, et donc au contrat social en vertu duquel de longues années de travail ouvrent droit à quelques années de repos⁵.

Mais de quelle émancipation parle-t-on, chez celui qui se libère du travail salarié pour gagner du temps de vie personnel ? N'y a-t-il pas, au fond, deux types de temps libre ? À l'ère du capitalisme numérique, on imagine facilement combien certaines activités de loisirs, passées sur les écrans, peuvent être avilissantes, tant pour le développement cognitif des enfants que pour le bien-être mental de tous les individus. Le traitement du temps libre nous oblige ainsi à adopter une lecture duale : d'une part, il y a le temps libre qui renforce le déterminisme social ; d'autre part, il y a celui qui émancipe.

Recevez chaque semaine toutes nos analyses dans votre boîte mail

[Abonnez-vous](#)

Du loisir fécond au loisir captif

Il existe indéniablement un temps libre émancipateur. Celui-ci, désincarcéré du travail salarié, peut correspondre à l'idée que se faisaient les Romains de l'*otium*, le « loisir fécond » (lequel terme s'oppose au *negocium*, les « affaires »). Il a d'ailleurs récemment fait l'objet d'une remarquable analyse sous la plume de Jean-Miguel Pire⁶, pour qui « la rêverie, l'étude, la contemplation gratuites n'ont plus guère de place dans un univers entièrement marchandisé ».

Comment définir plus précisément cet *otium* ? Il s'agit d'un temps investi d'activités réfléchies, créatives ou contemplatives, qui nourrissent la pensée, la conscience de soi et du monde. Il s'agit en somme d'un temps qui, tout en se désintéressant des objectifs de performance ou de rendement immédiats, ne constitue pas une oisiveté passive. Nous définirons donc le temps libre émancipateur comme le moment où l'âme peut se libérer des urgences matérielles et renforcer sa capacité à penser, débattre et décider. Pêle-mêle, parmi les activités qui le constituent, nous pouvons citer : la lecture, l'écriture, la cuisine, la contemplation, le soin de soi, la marche, la pratique artistique, les activités de socialisation (qui relèvent de la construction ou du maintien des liens d'amitié, de voisinage ou de communauté) ou encore l'engagement associatif (entendu comme une participation organisée à des actions collectives d'intérêt général).

Quelle est la caractéristique commune de toutes ces activités ? Leur effet sanitaire positif, tant sur le corps que la santé mentale. Il n'est pas nécessaire de le démontrer pour le sport ou les activités de socialisation, dont on sait qu'elles allongent l'espérance de vie. Les études scientifiques réalisées pour estimer l'effet de la lecture ou d'une visite au musée tendent vers les mêmes résultats : une réduction du stress et une augmentation du bien-être global (lire durant six minutes suffit à réduire le niveau de stress perçu par le lecteur de 68%⁷). Le bénévolat produit un effet comparable : il contribue au sentiment d'une vie utile et de qualité chez celui qui offre son temps à une cause pour laquelle il se sent utile, notamment à partir de l'âge de la retraite⁸.

Mais lire, prendre soin de soi, marcher, s'engager ou encore parler avec les autres ne constituent pas les seules activités qui occupent le temps libre des individus. Si nous nous sommes libérés d'un temps de travail motivé par le besoin et contraignant, nous nous sommes laissés accaparés par un autre temps réputé « libre » mais en réalité destructeur.

Ce temps, c'est celui passé à l'excès devant l'écran, dont on peut se demander, d'ailleurs, s'il n'est pas un temps de travail déguisé. L'idée, ici, n'est pas de chasser toutes les occupations passées devant les écrans en les vouant aux gémonies. Regarder la télévision pendant quelques minutes ou faire un tour sur YouTube peuvent être des divertissements nécessaires après une longue journée

de travail ; la perspective s'inverse toutefois lorsque le temps d'écran parvient à domestiquer le temps de vie, en anéantissant toute autre volonté de s'occuper alternativement.

Nous en parlions dans notre dernière étude sur la solitude⁹ : le simple fait de scroller produit des effets sanitaires délétères. Une étude menée sur neuf années auprès de 6965 adultes néerlandais représentatifs démontre, à cet égard, que l'utilisation des réseaux sociaux conduit à une intensification du sentiment de solitude : qu'il s'agisse d'un usage passif (scroll, observation silencieuse, sans publication ni interaction) ou actif (mise en ligne de contenus ou réactions à ceux des autres), les deux pratiques se traduisent par une augmentation progressive du mal-être individuel¹⁰.

Plus généralement, une étude menée sur un large échantillon de plus de 40 000 enfants âgés de 2 à 17 ans a démontré, en 2018, que le temps d'écran était corrélé à une dégradation progressive du bien-être psychologique. Dès une heure d'usage quotidien, les indicateurs de curiosité, d'équilibre émotionnel, de contrôle de soi et de qualité des interactions sociales commencent à décroître ; au-delà de sept heures par jour, les adolescents présentent un risque plus que doublé d'anxiété et de dépression, ainsi qu'une probabilité presque triplée de recours à un traitement médicamenteux pour troubles psychiques¹¹.

Nous voici donc placés face à deux temps libres, dont les effets sont très différents : le premier, fondé sur l'activité réfléchie, la création ou la participation sociale, accroît la liberté intérieure et la cohésion sociale ; le second, saturé par la consommation d'images et la dépendance attentionnelle¹², produit une aliénation nouvelle, d'autant plus redoutable qu'elle se dissimule sous les apparences de la liberté. En somme, si le temps libre émancipateur suppose une disponibilité de l'esprit et une autonomie du jugement, le temps libre captif repose sur les automatismes, la distraction et la captation du désir. Le premier élargit la conscience et renforce la capacité d'agir ; le second la dissout dans un flux continu d'informations et de stimulations.

La régression silencieuse du temps émancipateur

Ainsi, la société du temps libre ne garantit pas, à elle seule, l'avènement d'une société émancipée. Pire, comme notre intuition nous permettait d'en douter, le temps libre émancipateur n'a pas substantiellement augmenté dans la vie des individus au cours des dernières années, tandis que le temps d'écran, lui, a explosé.

Retournons au détail des chiffres, à partir des enquêtes de l'Insee : entre 1974 et 2010, le temps quotidien alloué à la lecture s'est rétracté de 39% dans la vie des Français ; celui passé à écouter la

radio ou la musique s'est effondré de 71% ; enfin, le temps passé à converser avec des gens s'est replié de 41%¹³. Du côté des activités culturelles, même résultat : si, en 1997, 40% des Français déclaraient avoir fréquenté un musée ou une exposition au cours de l'année, ils n'étaient plus que 29% en 2018. L'évolution du taux de bénévolat dans la population montre une dynamique similaire : l'investissement du temps des individus dans les activités associatives semble inexorablement s'étioler¹⁴.

Le temps le plus précieux et le plus émancipateur d'entre tous, le temps de sommeil, a lui aussi drastiquement chuté : sur les cinquante dernières années, nous avons perdu 1 h 30 de temps de sommeil par jour, alors même qu'il est essentiel à la prévention de la dépression, des maladies cardiovasculaires, du surpoids et de l'anxiété. Dans le même temps, 44% des garçons de 15 à 25 ans disent accepter de rogner délibérément sur la durée de leurs nuits pour passer plus de temps sur leur téléphone¹⁵.

Le temps d'écran, pour sa part, occupe désormais une proportion immense du temps de vie : en 2021, un Français passait en moyenne 19 heures par semaine sur Internet et 6 heures à regarder des vidéos en ligne¹⁶. Plus l'analyse se focalise sur les tranches de population les plus jeunes et plus elle est affolante : les enfants entre 8 et 12 ans passent près de 4 h 45 quotidiennes devant les écrans, soit un tiers du temps normal de veille. Entre 13 et 18 ans, ce temps peut atteindre 6 h 45 par jour, soit davantage que le volume horaire scolaire¹⁷. Au Lycée, les écrans absorbent, chaque année, l'équivalent de 2,5 années scolaires¹⁸ !

Quand le temps libéré devient un marqueur d'inégalités

Cette évolution quantitative du temps libre masque en réalité une profonde fracture qualitative : si le temps s'est objectivement libéré, sa distribution et son usage se sont, eux, socialement polarisés.

Lorsque nous avons lancé le projet de la « **nouvelle condition sociale** », avec la Fondation Jean-Jaurès, nous avons eu pour ambition de dresser les nouvelles contraintes à l'émancipation des individus ; ce projet partait alors d'une idée simple : les piliers classiques du progrès social tendent à s'essouffler tandis que les conditions de travail et l'espérance de vie des individus s'améliorent sur le temps long. En somme, nos logiciens politiques ne suffisent plus à penser la pénibilité de la vie moderne : il fallait chercher ailleurs des déterminants de notre condition sociale, dans l'évolution de nos modes de vie et l'hyperconsommation notamment.

Notre raisonnement s'est ainsi porté sur trois facteurs contemporains de pénibilités, qui nous

semblaient profondément nouveaux : le **manque de sommeil**, la **sédentarité** et la **solitude**. Chaque fois, nous avons été portés à la même conclusion : le capitalisme numérique nous a progressivement rendus plus fatigués, plus seuls ou plus sédentaires. Pourquoi ? Parce que l'économie de l'attention ne prospère que sur la capacité à restreindre les gens le plus longtemps possible chez eux, dans un espace virtuel où ils seront à la fois capables de produire des données personnelles et de s'exposer à des publicités ciblées. En résulte, en conséquence, une nouvelle situation de l'individu, qui passe des heures derrière son écran sans chercher à se mouvoir ni à rencontrer quiconque. Nous en connaissons les conséquences : dégradation de la santé dans des proportions comparables aux effets du travail d'autrefois, explosion des troubles de santé mentale, défiance à l'égard des structures collectives et effritement des solidarités en sont les illustrations les plus saillantes.

Mais nous avons voulu aller plus loin en montrant que cette « nouvelle condition sociale » était précisément inégalement répartie : plus l'on est précaire et plus l'on a de chances d'être pris dans l'engrenage de cet avilissement à peine perceptible. Chaque fois, les études réalisées sont unanimes : les premières victimes de la nouvelle condition sociale, ce sont les personnes dont les niveaux de revenus et de diplômes sont les plus faibles. En va-t-il de même s'agissant du temps libre ? Indéniablement : plus l'on est frappé par la précarité et plus l'on a de chances, en France, de ne pas jouir du temps libre émancipateur dont nous venons de faire la description. Au contraire, le temps d'écran, lui, occupe une place croissante.

Les loisirs féconds supposent un temps maîtrisé...

Les données les plus récentes convergent vers un même constat : la précarité est associée à des niveaux de loisirs féconds plus faibles et à des temps d'écran plus élevés. En 2010, les personnes appartenant au premier décile de revenu (moins de 680 euros par mois) passaient en moyenne 11 minutes par jour à la lecture, contre 28 minutes pour le dernier décile (2668 euros et plus)¹⁹. Le temps consacré au sport s'élevait à 10 minutes pour les plus modestes, contre 13 minutes pour les plus aisés ; celui dédié aux activités associatives et civiques à 1 minute pour le premier décile, contre 6 pour le dernier. Ces écarts confirment qu'un revenu plus élevé favorise généralement les pratiques structurées, mais ils ne suffisent pas à rendre compte de l'ensemble des comportements observés.

En effet, le revenu ne suffit pas, à lui seul, à rendre compte des écarts d'usage du temps libre, car les pratiques de loisirs relèvent d'une combinaison de variables économiques, culturelles et sociales qui ne se superposent pas mécaniquement. Aussi, certaines pratiques comme la promenade, la sieste ou l'écoute de la radio restent plus présentes dans les milieux modestes,

notamment parce qu'elles s'adaptent mieux à un temps libre discontinu, contraint par la fatigue ou les charges domestiques. À l'inverse, les cadres supérieurs disposent d'un temps plus fragmenté, mais planifiable, qui se prête davantage à des activités exigeant anticipation et ressources (déplacements, adhésion, encadrement).

Ainsi, en matière de loisirs féconds, la ligne de partage essentielle ne sépare pas ceux qui ont du temps et ceux qui n'en ont pas, mais ceux qui parviennent à le maîtriser de ceux qui ont à le subir. Le temps maîtrisé suppose une capacité d'anticipation, de planification et de projection, rendue possible par la stabilité matérielle et psychique de l'individu ; le temps subi, au contraire, s'épuise dans la gestion des urgences et la récupération de la fatigue. Dans les classes populaires, le temps libre se confond souvent avec un temps composé d'incertitudes où l'on manque d'énergie, portant naturellement vers des loisirs permettant le relâchement immédiat, sans effort ni engagement. À l'inverse, chez les catégories plus favorisées, il devient un instrument d'accumulation culturelle ou relationnelle ; il se structure en activités autorisant un investissement durable, car prévisible, et une attention soutenue.

En somme, les ménages les plus précaires disposent d'un temps moins maîtrisé, davantage assigné au repos ou à la distraction passive, tandis que les plus aisés peuvent le convertir en ressource de développement personnel, culturel ou civique. Dans ce contexte, un rapport de l'ObSoCo sur les loisirs, paru en 2020²⁰, confirme que le sentiment de manquer de loisirs augmente à mesure que l'on descend dans l'échelle des revenus, traduisant une réalité double : non seulement les inégalités d'accès aux activités culturelles ou sportives, mais aussi la difficulté, pour une part croissante de la population, de transformer son temps libre en véritable espace d'émancipation.

... tandis que le temps subi des écrans enferme d'abord les plus précaires

L'analyse des temps d'écran renforce encore ce diagnostic. Toutes les études démontrent une corrélation nette entre le niveau socio-économique et la durée quotidienne passée devant les écrans, particulièrement chez les enfants et les adolescents. Cette disparité s'explique par plusieurs mécanismes cumulatifs : la moindre disponibilité des parents, liée à des horaires de travail atypiques ; l'absence d'alternatives culturelles ou sportives accessibles dans l'environnement de proximité ; et le rôle substitutif des écrans dans les familles où les ressources éducatives sont plus limitées.

Une étude de Santé publique France, publiée en 2025²¹, relève ainsi que la précocité et l'intensité de

l'usage des écrans chez les enfants et les adolescents sont corrélés avec le niveau de revenu et de diplôme de leurs parents. Ce constat confirme que l'exposition aux écrans constitue désormais un indicateur à part entière des inégalités sociales. Une autre recherche américaine ayant proposé d'établir un lien entre précarité économique et temps d'écran donne, en ce sens, des résultats étonnants²² : presque 2 heures d'écran par jour séparent les 8-12 ans issus de ménages gagnant moins de 35 000 dollars par an de ceux gagnant plus de 100 000 dollars par an (passant de 3 h 49 d'écran à 5 h 49 d'écran !).

Du temps libéré au temps exploité

Ainsi, l'usage du temps libre apparaît pour partie déterminé par des inégalités préalables, mais figure également comme un accélérateur de ces inégalités. Cette situation est d'autant plus révoltante qu'elle était politiquement évitable : le capitalisme numérique a méthodiquement capté le temps libéré par un demi-siècle de gains de productivité et d'automatisation, en le convertissant en rente d'attention et en gisement de données.

Les plateformes organisent désormais une concurrence fondée sur la disponibilité psychologique des individus, outillée par la mise au point de dispositifs algorithmiques destinés à capturer l'attention et à répondre systématiquement aux préférences des individus. Pis, cette nouvelle donne coûte à la société française : récemment, la Direction générale du Trésor (DG Trésor) du ministère de l'Économie et des Finances français a cherché à estimer le coût, pour la société, des effets de l'économie du numérique²³.

Pour la DG Trésor, l'impact des principales externalités négatives générées par l'économie de l'attention sur le PIB français serait de 0,6% de PIB, décomposés comme suit : 0,2% PIB en dégradation de la santé mentale et 0,4% en perte du temps productif. En effet, les économistes de Bercy rappellent que « les personnes ayant une utilisation de leur smartphone importante (46% de l'échantillon considéré) ou très importante (24% de l'échantillon) ont des risques de prévalence de troubles de l'humeur (dépression, anxiété, stress chronique) respectivement environ 30% et 60% plus élevés que les personnes utilisant peu leur smartphone (30% de l'échantillon) ». Quant au sujet de la productivité, « l'économie de l'attention génère également une perte de temps productif par l'utilisation de certaines plateformes durant les heures de travail pour des raisons extra-professionnelles (consultation de réseaux sociaux, etc.). Certaines études suggèrent ainsi que les salariés pourraient passer entre vingt minutes et deux heures et demie de leur journée de travail à consulter leur smartphone pour des raisons non liées à leur activité professionnelle ».

Pire, à l'horizon 2060, l'impact pourrait être compris entre 2% et 2,9% de PIB, en raison de la

détérioration des capacités cognitives qui viendrait s'ajouter aux pertes précitées ! Pour la DG Trésor, cette perte des capacités cognitives passerait, à terme, par plusieurs canaux : d'une part, *via* la perte des capacités attentionnelles, la présence des écrans entraînant une moindre rapidité dans l'exécution des tâches simples ; d'autre part, *via* une dégradation des capacités mémorielles ; enfin, *via* une dégradation des capacités langagières des enfants, la recommandation de contenu entraînant une perte de la capacité d'apprentissage à chercher et désigner les choses.

Si aucune mesure politique forte n'intervient dans les prochaines années, le temps d'écran pourrait devenir le plus puissant multiplicateur d'inégalités du siècle. À mesure que les dispositifs numériques se perfectionneront et que la captation attentionnelle s'automatisera, la fracture sociale se doublera d'une fracture cognitive.

Les enfants issus de milieux précaires, déjà plus exposés aux écrans et moins encadrés dans leurs usages, entreront à l'âge adulte avec un déficit de compétences cognitives. Ce déficit pèsera sur leurs trajectoires scolaires, leurs performances professionnelles et leur santé mentale. À l'inverse, les catégories les plus diplômées, mieux armées pour réguler leurs usages, pourront transformer ces technologies en levier de distinction supplémentaire.

Politiser l'*otium*

Dans ces conditions, que faire ? Dès le plus jeune âge, il nous faut aussi décupler le temps libre émancipateur chez les jeunes. Cette exigence pose une question politique plus fondamentale : quelle place une démocratie moderne doit-elle accorder à l'*otium*, c'est-à-dire au temps libéré pour penser, créer et se former ? Longtemps, la République sociale a organisé la redistribution des richesses et du travail ; il lui faut désormais assumer une nouvelle mission : celle de la redistribution du temps. L'État ne peut plus se contenter de garantir le temps libre, il doit en assurer la qualité, en favorisant l'accès de tous à des activités et des loisirs féconds, tels que l'apprentissage, la contemplation ou encore la participation à la vie de la cité.

Une telle ambition place toutefois l'État face à une difficulté de principe : comment promouvoir un usage émancipateur du temps sans empiéter sur la liberté individuelle ni céder à une forme de prescription morale ? Intervenir dans la sphère du loisir revient à toucher à l'intime et à la manière dont chacun décide d'occuper son attention et son repos. Jusqu'où une démocratie peut-elle orienter les comportements privés au nom du bien commun ? Nous avons la conviction que refuser toute action publique reviendrait à abandonner ce champ à l'industrie numérique de la captation de l'attention et de la distraction, dont les logiques façonnent déjà, sans aucune légitimité démocratique, les préférences et les réflexes des individus. Pire, ce façonnage se fait au détriment

même de la puissance publique, qui finira par en payer les effets différés, *via* la baisse de la productivité générale de sa population, la hausse des troubles de santé mentale ou encore l'explosion de la sédentarité.

Nous plaidons donc pour un État fort, non pas capable de prescrire moralement les activités des individus, mais susceptible de restaurer un usage fécond du temps au profit de chacun. Sans jamais rentrer dans le commandement moral, la puissance publique a, dans ce contexte, une double responsabilité : d'une part, celle d'offrir aux citoyens des espaces facilement accessibles de déconnexion, de lecture ou de sociabilité ; d'autre part, celle de brider l'usage des écrans (non pas en interdisant leur utilisation, mais en supprimant tous les mécanismes addictogènes qui l'accompagnent).

En la matière, de nombreuses recommandations existent : la Commission sur l'exposition des enfants et adolescents aux écrans a ainsi publié, en avril 2024, un rapport intitulé *Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu* dont les conclusions sont saluaires. Parmi ses recommandations, elle appelle à lutter contre les conceptions addictogènes et enfermantes des services numériques.

Concrètement, la Commission propose à la puissance publique d'assumer « un rôle plus injonctif sur le design des produits et services disponibles, en particulier pour les enfants » : il s'agit de faire reposer la responsabilité des effets délétères de l'addiction aux écrans directement sur les plateformes qui produisent des « services prédateurs ». En inversant ainsi la charge de la preuve, il appartiendra désormais aux acteurs économiques de démontrer que leurs algorithmes et leurs designs sont sains. Ce principe pourrait être appuyé par la mise en place d'audits indépendants réguliers, d'un standard éthique européen de conception et la reconnaissance d'un « droit au paramétrage » permettant à chaque utilisateur de reprendre la main sur ses choix d'exposition. Dans le cas où l'acteur économique serait dans l'incapacité de démontrer qu'il ne recherche pas une maximisation du temps d'écran de ses utilisateurs, il pourrait être soumis à des risques de poursuites judiciaires ou d'extinction de ses services.

Mais, comme nous l'avons souligné, le combat des écrans, seul, ne suffit pas. L'État doit pouvoir offrir à chacun un accès facile à du temps libre émancipateur. Concernant la population juvénile, nous proposons, à cette fin, d'instituer un service public des colonies de vacances, inspiré des modèles coréens de désintoxication numérique et des colonies de vacances du Front populaire. Il s'agirait de proposer à chaque enfant, quel que soit son milieu social, un séjour éducatif de dix à quatorze jours par an, axé sur la déconnexion, l'activité physique, la lecture, les pratiques artistiques et la découverte de la nature. Ces séjours offriraient un cadre structuré, où le téléphone

serait délibérément écarté du quotidien, où les routines de sommeil seraient retrouvées et où l'enfant réapprendrait des méthodes de concentration, de mémorisation et de socialisation. Plus généralement, de tels modèles permettraient de rapprocher les plus jeunes de la nature et de lutter contre l'inactivité physique et la sédentarité.

Une telle mesure aurait un effet immédiat sur l'égalité. Aujourd'hui, près d'un enfant sur trois en France ne part pas en vacances²⁴. Ces séjours viendraient corriger une inégalité fondamentale d'accès à l'expérience sensible, à la culture et au repos. Ils seraient gratuits pour les familles les plus modestes et progressivement contributifs selon le revenu, de sorte qu'aucun enfant n'en soit exclu pour des raisons financières. Le coût budgétaire d'une telle politique publique resterait faible au regard des bénéfices collectifs attendus sur la réussite scolaire, la santé mentale et la productivité future. À long terme, l'effet budgétaire serait même positif : chaque heure d'écran remplacée par une activité de lecture, d'échange ou de sport constitue une économie différée sur les dépenses de santé et un gain net pour la cohésion sociale.

Pour faire vivre le débat, soutenez-nous

[Je fais un don](#)

1. Mark Aguiar et Erik Hurst, « Measuring Trends in Leisure: The Allocation of Time over Five Decades », *The Quarterly Journal of Economics*, vol. 122, n°3, 2007, pp. 969-1006.
2. Cette définition ne retient que les activités explicitement reconnues comme des usages de temps libre au sens courant : la participation à des sports et exercices physiques, la socialisation (visites, rencontres, conversations), la lecture et les autres formes de loisirs culturels, les jeux et passe-temps, ainsi que la consommation de médias (télévision, radio, musique, etc.). En revanche, elle exclut le sommeil, les repas, les soins personnels, les déplacements, ainsi que les activités ménagères, parentales ou assimilées à du travail domestique.
3. Cécile Brousse, « La vie quotidienne en France depuis 1974. Les enseignements de l'enquête Emploi du temps », *Économie et statistique*, n°478-479-480, 2015.
4. Florian Mazel (dir.), *Nouvelle Histoire du Moyen Âge*, Paris, Seuil, 2021.
5. Philippe Sébille-Lopez, Nikos Smyrniaios, Laurent Sebbah et Frédéric Dilé-Toustou, « Débattre coûte que coûte. L'étude scientifique des critiques contre la réforme des retraites dans la presse et sur les médias sociaux (janvier-mars 2023) », *Observatoire des pratiques socio-numériques (OPSN)*, Université Toulouse III Paul-Sabatier, avril 2023.
6. Jean-Miguel Pire, *Otium*, Arles, Actes Sud, 2020.
7. David Lewis, *Galaxy Stress Research*, Mindlab International, Sussex University, 2009.
8. Katey Matthews et James Nazroo, « The Impact of Volunteering and Its Characteristics on Well-being After State Pension Age: Longitudinal Evidence From the English Longitudinal Study of Ageing », *The Journals of Gerontology*, vol. 76, n°3, 2020, pp. 632-641.

9. Paul Klotz, *Le capitalisme de la solitude à l'assaut des liens humains*, Fondation Jean-Jaurès, 29 août 2025.
10. James A. Roberts, Phil D. Young et Meredith E. David, « The Epidemic of Loneliness: A 9-Year Longitudinal Study of the Impact of Passive and Active Social Media Use on Loneliness », *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30 décembre 2024.
11. Jean M. Twenge et W. Keith Campbell, « Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study », *Preventive Medicine Reports*, vol. 12, décembre 2018, pp. 271-283.
12. Bruno Patino, *La civilisation du poisson rouge*, Paris, Le Livre de poche, 2020.
13. Cécile Brousse, *op. cit.*
14. France Bénévolat, *Baromètre du bénévolat 2010-2022, 5^e édition*, enquête réalisée par l'Ifop en janvier 2022, avec le soutien du Crédit mutuel et l'appui de Recherches & Solidarités, 2022.
15. Paul Klotz, *Le sommeil : la lutte sociale du siècle ?*, Fondation Jean-Jaurès, 30 avril 2025.
16. Paul Klotz, *L'État à la recherche du temps perdu*, Fondation Jean-Jaurès, 28 juin 2023.
17. Régis Juanico, *Bougeons ! Manifeste pour des modes de vie plus actifs*, La Tour-d'Aigues, Fondation Jean-Jaurès/L'Aube, 23 août 2023.
18. Michel Desmurget, *La fabrique du crétin digital*, Paris, Seuil, 2019.
19. Cécile Brousse, *op. cit.*
20. L'ObSoCo, *L'Observatoire du rapport des Français aux loisirs*, 2020.
21. Maria El Haddad, Stéphanie Monnier-Besnard, Yvon Motreff, Valentina Decio, Jean-Baptiste Richard, Nolwenn Regnault et Charlotte Verdot, « Temps d'écran des enfants de 3-11 ans scolarisés en maternelle et élémentaire en France hexagonale en 2022 : premiers résultats de l'étude Enabee », *Santé publique France*, septembre 2025.
22. Victoria Rideout et Michael B. Robb, « The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens », *Common Sense Media*, 2019.
23. Solal Chardon-Boucaud, « L'économie de l'attention à l'ère du numérique », *Direction générale du Trésor*, n°369, septembre 2025.
24. Secours populaire français, *Accès aux vacances*.