

Démocratie

« PENSER GLOBAL ET AGIR MUNICIPAL » : POUR UNE POLITIQUE MUNICIPALE DU TEMPS LIBRE

Marius Bertolucci, Julien Gobin, Paul Klotz

09/03/2026

Sommes-nous maîtres de notre temps libre ? Qui l'organise, qui le capte, qui en décide ? En France, la puissance publique s'intéresse de longue date aux usages du temps libre ; mais aujourd'hui l'augmentation généralisée du temps passé devant un écran fait qu'il s'inscrit de plus en plus dans des logiques marchandes. Pour Marius Bertolucci¹, Julien Gobin² et Paul Klotz³, l'échelon communal est un niveau de gouvernement auquel ni l'État ni les géants de la tech ne peuvent directement se substituer ; c'est donc par lui que doit passer la promotion d'un temps libre véritablement émancipateur, protecteur des capacités cognitives des citoyens.

Que faisons-nous de notre temps libre ? Qui l'organise, qui le capte, qui en décide ? Ces questions devraient être au cœur des campagnes municipales.

En France, une longue tradition historique et politique veut que la puissance publique s'intéresse aux usages du temps libre. Et nous devons être fiers de cet héritage, car il est le témoignage de la capacité de notre société à penser le bonheur du citoyen au plus près de son expérience quotidienne.

En 1936, alors que les maux de l'insalubrité, du chômage et de l'alcoolisme frappaient la classe ouvrière de plein fouet, le Front populaire, nouvellement conduit au pouvoir, décida de faire du loisir et du temps libre des leviers d'émancipation des masses. Il y consacra un sous-secrétariat d'État dirigé par Léo Lagrange, d'abord rattaché au ministère de la Santé, puis à l'Éducation nationale sous Jean Zay. Dans l'exercice de ses fonctions, ce dernier mit en place le tarif populaire, permettant aux classes précaires de partir voir la mer à moindres frais ; il créa les auberges de jeunesse, développa les colonies de vacances et imagina des partenariats avec le ministère de l'Agriculture et les syndicats pour démocratiser tantôt la végétalisation des espaces, tantôt l'accès

des travailleurs à la culture ; il généralisa enfin la construction de gymnases et de stades de sport dans les villes et les villages de France.

Le postulat de Léo Lagrange était simple : si l'on offrait aux masses la capacité d'occuper son temps libre, elle se détournerait naturellement des maux qui l'affectaient. Plus encore, Léo Lagrange voyait dans l'occupation du temps libre l'espace souverain d'expression de la vie sensible : c'était en dehors du travail, au contact de sa famille, de ses voisins ou de ses amis que l'on était poussé à sortir dehors, à réaliser des exploits sportifs nouveaux et, chemin faisant, à accroître son bonheur.

Mais la question de la politisation du temps libre n'a pas toujours été le monopole de la gauche puisque, en 1975, sous le gouvernement Chirac, un ministère de la Qualité de la vie est créé. Plus tard, en 1981, le sujet retrouve à nouveau une place centrale avec un ministère du Temps Libre, voulu par François Mitterrand et confié à l'ancien instituteur, militant associatif et syndicaliste André Henry. Au crédit de ce ministère, dont la durée d'existence fut brève et le bilan souvent moqué par les conservateurs, figure notamment la création de l'Agence nationale des chèque-vacances (ANCV). L'ambition annoncée par le ministre Henry était de promouvoir « du loisir vrai et créateur et de maîtrise de son temps⁴ » grâce à l'éducation populaire.

Plus de quarante ans après le dernier ministère du Temps libre, que reste-t-il de ce sujet politique ? Force est de constater qu'il n'a jamais, dans l'histoire, revêtu une actualité si forte que de nos jours. Comme l'a déjà écrit l'un des auteurs de cette note, « le temps libre devenu le temps du loisir est à présent capté par les écrans afin de nous faire travailler encore par-delà le temps de travail reconnu comme tel. De sorte que l'écran est une continuation de la production par d'autres moyens. La société industrielle n'est pas morte, derrière le voile des applications de divertissements et l'apparat de la société de loisir, se cachent la logique algorithmique, ce nouvel avatar de la production⁵ ». Mais revenons plus avant sur ces transformations.

Une brève philosophie du temps libre

Entre 1974 et 2010, les Françaises et les Français ont gagné dix heures de temps libre hebdomadaire⁶. Ils doivent ce gain à la réduction du temps de travail et à l'automatisation de certaines tâches inhérentes à la vie domestique. Mais cette extension soudaine d'un temps quotidien libéré a constitué un bouleversement anthropologique dont les décideurs politiques tiennent insuffisamment compte. Car une partie du sentiment de défiance et de mal-être exprimé par les citoyens à longueur de sondages d'opinion et d'études qualitatives nous paraît être liée à l'immense hiatus qui sépare le temps gagné de la perception d'un temps sans cesse plus comprimé.

La thèse n'est pas nouvelle : alors même que nous jouissons de longues plages horaires pour exprimer nos préférences, pratiquer des loisirs, nouer des relations sociales nouvelles ou simplement flâner, nous vivons marqués par le sceau du sentiment d'urgence. Dans son essai *Accélération* publié en 2005 en Allemagne⁷, Hartmut Rosa rappelait que notre époque était celle du renouvellement incessant des modes, des pratiques de consommation et des discours politiques ; il montrait combien la fluidification des systèmes d'information et de communication avait induit, progressivement, un rapport au temps associé à la performance. Pour reprendre l'un de ses exemples célèbres, si l'individu pouvait autrefois rédiger deux lettres en une heure, il occupe désormais cette même durée à l'envoi de dix mails : le progrès technique a permis de condenser davantage d'activités en un temps égal, renforçant d'autant le sentiment de dépossession du temps.

L'être humain, dont les capacités cognitives et d'attention sont nécessairement limitées, se trouve théoriquement confronté à la possibilité de réaliser un nombre supérieur de tâches en un même temps donné. Toutefois, dans une société reposant sur des valeurs néolibérales, où la construction individuelle se mesure à l'aune de la quantité d'actions accomplies et de l'aptitude à se montrer comme l'entrepreneur permanent de soi-même, cette liberté nouvelle se transforme en impératif. Tel est tout le paradoxe du temps libre dont nous croyons disposer : présent tout autour de nous, nous manquons d'en apprécier la saveur. Une étude réalisée en 2020 par L'ObSoCo montrait en ce sens que le sentiment d'urgence était éminemment présent dans la population, particulièrement à mesure que l'on descendait dans l'échelle des revenus⁸.

Ce constat ne peut ignorer la question du numérique. Il n'y aurait pas de trouble dans le temps libre sans les écrans qui peuplent nos existences. Entre 8 et 12 ans, un enfant français passe en moyenne 4h45 par jour derrière un écran ; ce chiffre monte à 6h45 entre 13 et 18 ans⁹.

Formellement, ce temps passé derrière l'écran fait partie du temps libre dont nous pouvons nous réjouir qu'il ait augmenté. Mais le temps d'écran est-il un temps émancipateur, favorable au bien-être de l'individu et à la construction du citoyen dans la cité ? N'occulte-t-il pas d'autres usages possibles du temps libre dont l'utilisateur aurait pu bénéficier ?

Toujours entre 1974 et 2010, selon une lecture combinée de *l'Enquête Emploi du temps des Français*¹⁰ et des analyses réalisées par le Crédoc¹¹, le temps quotidien alloué à la lecture a régressé de 39% ; celui alloué à l'écoute de musique ou de la radio s'est effondré de 71% ; le temps occupé à converser avec des gens a chuté de 41%. De même, tandis que 40% des Français déclaraient avoir fréquenté une exposition ou un musée au cours de l'année 1997, ils n'étaient plus que 29% au cours de l'année 2018.

Recevez chaque semaine toutes nos analyses dans votre boîte mail

[Abonnez-vous](#)

Du mauvais usage du temps libre : le rôle des écrans

Cette baisse du temps consacré à ce que nous qualifions de loisirs émancipateurs, autant parce qu'ils sont détachés de toute logique de productivité et de performance qu'en raison de leur aptitude à cultiver la patience, l'esprit et la curiosité de l'individu, a été substantiellement compensée par le temps d'écran. Or, le temps d'écran produit des effets néfastes sur la psyché humaine : une étude réalisée sur des jeunes utilisateurs montre, par exemple, qu'au-delà d'une heure d'usage les indicateurs de curiosité, de stabilité émotionnelle, d'altruisme et de bien-être global diminuent¹². Chez les adolescents qui passent plus de sept heures par jour sur les écrans, le risque d'anxiété et de dépression se trouve doublé.

L'écran, en outre, favorise la dégradation accélérée des capacités cognitives des individus, spécifiquement dans leurs dimensions attentionnelles, langagières et mémorielles. Le régime temporel imposé par les réseaux sociaux favorise la fragmentation de la concentration et la constitution de circuits de récompenses brefs, nécessaires au renforcement de la dépendance de l'utilisateur.

De même, il affecte les capacités de socialisation des individus en ce qu'il est systématiquement associé à une hausse de la solitude perçue par l'utilisateur, le conduisant à se replier davantage sur lui-même. L'administrateur de la santé publique des États-Unis (*Surgeon General of the United States*) a ainsi alerté sur l'épidémie de solitude et d'isolement, dont elle juge les risques sur la santé mentale aussi importants que sur la santé physique, puisque similaires au tabac¹³. En vingt ans, les États-Uniens sont passés en moyenne par jour de 60 minutes passées avec leurs amis en 2003 à 34 minutes en 2019 et à seulement 20 minutes en 2020. Ce constat est encore plus brutal pour les 15-24 ans qui, sur cette même période, ont vu ce temps dédié à la socialisation passer de 2h30 à 40 minutes par jour. La pandémie de Covid-19 n'a fait qu'accélérer une trajectoire déjà en place.

De même, en France, d'après la Fondation Jean-Jaurès, 71% des 18-24 ans se disent touchés par la solitude, soit bien plus que la population générale (46%)¹⁴. Les plus concernés sont les personnes à

faibles revenus (moins de 1000 euros) à hauteur de 67% et les utilisateurs quotidiens des réseaux sociaux (*a minima* cinq réseaux sociaux) à hauteur de 79%.

Enfin, les nouveaux usages intensifs du numérique induisent des conséquences lourdes pour la santé physique. Ils diminuent d'abord la quantité et la qualité de sommeil de l'utilisateur, à l'heure où 44% des jeunes garçons âgés de 15 à 25 ans déclarent rogner délibérément sur leur temps de sommeil pour passer plus de temps sur leurs téléphones¹⁵. Ils font également exploser la sédentarité et diminuent les capacités cardiorespiratoires des plus jeunes. Rendons-nous seulement compte : en quarante ans, les collégiens auraient perdu 25% de leurs capacités cardiovasculaires du fait d'un mode de vie trop inactif¹⁶.

Résolument, donc, le temps d'écran n'est pas un temps émancipateur. Il occupe pourtant l'essentiel de nos journées, tandis que tous les moments méditatifs, contemplatifs, sociaux, dégagés des aliénations du travail et du besoin immédiat, stagnent ou diminuent. Comment, dans ces conditions, imaginer une société véritablement égalitaire ? L'expérience vécue est essentielle à la construction de soi. L'enfant qui aura pu bénéficier d'activités sportives, de sorties en grand air, de socialisations associatives ou de visites culturelles n'aura pas la même trajectoire de vie que celui dont l'expérience se sera résumée à la stimulation bisensorielle (la vue et le toucher) qu'autorise le téléphone, la télévision ou l'ordinateur.

Le risque d'aliénation des compagnons IA

Mais les usages traditionnels de l'écran ne sont que la partie émergée du problème : un nouveau temps réputé libre et pourtant aliénant commence à voir le jour, encore dissimulé du regard de la puissance publique. Nous parlons là de l'usage de compagnons IA, phénomène en croissance extrême dans la jeunesse. Une étude conduite en 2025 aux États-Unis par le Pew Research Center révélait ainsi que 64% des 13-17 ans déclarent avoir déjà utilisé une intelligence artificielle (IA) conversationnelle¹⁷. Preuve du bouleversement opéré dans la vie des adolescents par les IA, 28% déclarent y recourir tous les jours (12% une fois par jour, 12% plusieurs fois par jour et 4% presque constamment), 18% plusieurs fois par semaine et, enfin, 18% moins souvent !

La durée d'une journée n'étant pas extensible, ce temps octroyé à ces IA est pris sur le temps consacré à d'autres types de relations ou d'activités. À tel point que 19% des 13-17 ans sondés déclarent passer autant de temps, voire davantage, avec une IA qu'avec leurs amis¹⁸. Parmi les 18-28 ans de la génération Z, un autre sondage établit également que 32% sollicitent des IA pour obtenir des conseils, 23% pour entretenir des relations amicales et 10% pour nouer des relations amoureuses¹⁹. De même, en France, d'après une étude d'Heaven portant sur les 18-25 ans, 86%

d'entre eux ont déjà utilisé un agent conversationnel IA, 40% en ont un usage quotidien (soit un doublement en un an)²⁰.

L'économie de l'attention est en voie d'être dépassée par l'économie de l'intention, comme nous alertent des chercheurs de l'université de Cambridge²¹. L'essor de compagnons IA est à la base d'un nouveau marché des données comportementales pour capturer, manipuler et marchandiser l'intention humaine. Après l'œil et l'écran, c'est au tour de la voix et du « cœur » d'être capturés. Nos compagnons IA dotés d'une voix plus humaine et d'une mémoire des conversations passées s'adapteront à nous dans les rôles les plus divers (ami, amant, psychologue, coach, etc.). En plus de capter ses données, ils seront capables de tisser avec l'utilisateur un lien émotionnel durable afin de l'orienter à son insu.

Prenons un exemple ayant défrayé la chronique sur cette capacité de persuasion des IA. En 2025, des chercheurs de l'université de Zurich ont révélé avoir déployé 34 agents conversationnels sur la plateforme Reddit, à l'insu des utilisateurs, entre novembre 2024 et mars 2025²². Ces agents ont généré 1783 commentaires dans la section *r/ChangeMyView*, dédiée aux débats d'idées, dans le but de faire changer d'avis les participants. Il ressort de cette expérimentation que les IA se révèlent entre trois et six fois plus persuasives que les humains. En effet, tandis que le taux moyen de persuasion des utilisateurs humains atteint 3%, les interventions générées par l'IA atteignent 9% d'efficacité dans la configuration « Community Aligned », où le système affine ses réponses en imitant le style discursif de la communauté *via* un entraînement supervisé à partir des commentaires les mieux notés. Leur taux monte à 18% d'efficacité dans la configuration dite « Personalization », où les réponses sont ajustées aux variables socio-démographiques de l'interlocuteur, telles que l'âge, la localisation ou l'orientation politique.

Ces résultats démontrent que les agents IA peuvent atteindre un niveau de persuasion équivalent à celui des 1% des membres les plus influents de la plateforme Reddit, tout en suscitant un fort engagement mesuré par les scores de réputation (appelée karma dans le forum) attribués par les membres entre eux. Cette expérience atteste également de la capacité des agents artificiels à opérer de manière furtive sur des longues durées, tout en orientant les convictions individuelles sur des questions sociétales et politiques.

Le phénomène des compagnons IA est loin d'être anecdotique puisque, à l'été 2025, on estime à 220 millions le nombre de téléchargements d'applications pour la création d'un compagnon IA. À elle seule, l'application Replika comptabilise 40 millions de téléchargements²³. Dans le même sens, le site Character.ai, permettant la discussion avec un personnage fictif ou la simulation d'un personnage réel, revendique plus de 100 millions de visites mensuelles, deux heures de

fréquentation quotidienne en moyenne et une valorisation dépassant le milliard de dollars, avec une forte popularité auprès des adolescents²⁴. Quant au géant Meta, ses IA déployées sur Facebook, Instagram et WhatsApp ont entretenu pendant plusieurs mois des échanges « romantiques » et parfois sexualisés avec des mineurs²⁵. Plus récemment encore, en 2026, la diffusion massive de publicités pour le dispositif Friend dans le métro parisien reflète la croissance rapide de ce type de marché.

Sortir de l'accélération : la résonance et le soin

En introduction, nous évoquons le phénomène de l'accélération chez Hartmut Rosa comme l'une des caractérisations de notre époque en « surchauffe ». Dans *Aliénation et accélération*, publié en 2014, il établit le lien entre cette dynamique et la déconnexion au monde, analysant les formes d'aliénation qui déposèdent les individus de leurs relations au monde, aux autres et à eux-mêmes²⁶.

Plus tard dans son œuvre, le philosophe propose le concept de « résonance » en réponse à cette accélération aliénante. Par-delà l'abondance matérielle, ce n'est que par la résonance au monde que l'individu peut s'émanciper pour viser le bonheur. La recherche de la vie bonne avec et pour autrui ne peut se réaliser qu'au sein d'institutions justes, pour reprendre la définition de l'éthique chez Paul Ricœur²⁷. C'est à ce dernier terme que la proposition de cette note s'attelle.

En écho aux développements de nouvelles éthiques contemporaines, comme l'éthique de la considération de Corine Pelluchon²⁸, qui, reconnaissant notre vulnérabilité, exige d'augmenter notre surface d'affliction afin d'éprouver le lien unissant l'individu aux autres vivants et au monde, il s'agit de réinscrire l'éthique dans l'expérience même de la dépendance.

Plus encore, la question n'est pas seulement de compenser les déficits en capital (économique, culturel, symbolique et social) mais aussi de protéger les capacités cognitives existantes, ainsi que de permettre l'émergence de celles à venir, mises en péril par la surexposition aux écrans, notamment des jeunes défavorisés. Cette forme de capital neuronal ne se constitue qu'au travers d'interactions avec des environnements véritablement stimulants, dont les acteurs publics portent, pour une part décisive, la responsabilité.

La commune : dernier rempart de proximité

Dans ces conditions, que faire pour promouvoir un temps libre véritablement émancipateur,

dégagé des logiques marchandes et protecteur des capacités cognitives des citoyens ? Il existe un niveau de gouvernement auquel ni l'État ni les géants de la tech ne peuvent directement se substituer : la commune, échelle quotidienne des rythmes de la vie. Les élus locaux possèdent une légitimité démocratique, une proximité avec les habitants, une connaissance des quartiers, une capacité à fédérer des acteurs locaux (associations, écoles, clubs, médiathèques, services municipaux...). C'est pourquoi nous proposons que soit créé, à l'échelle des municipalités, un « adjoint en charge du temps libre ». Ce mandat politique lisible et transversal, confié à un adjoint ou une adjointe, protégera et rendra possible l'existence de temps émancipateurs, en particulier pour les familles précaires qui cumulent les contraintes économiques et une plus grande exposition aux écrans.

Rappelons que des « Bureaux des temps » sont apparus dans quelques grandes villes, comme Lille, Lyon ou encore Paris. Ce n'est donc pas une innovation radicale que nous proposons, mais le développement d'initiatives existantes, leur adaptation aux enjeux des écrans et de l'IA et leur généralisation à l'ensemble des communes atteignant une certaine taille.

Une telle délégation aurait pour objectif d'animer l'ensemble des acteurs du territoire (associations, écoles, acteurs de l'aménagement du territoire, universitaires, habitants, acteurs de la démocratie participative...). Il ne s'agirait pas d'organiser la vie privée des citoyens, mais de leur proposer et de rendre accessibles des activités inscrites dans un projet co-construit avec les habitants. « Penser global et agir municipal », pourrait-on dire en paraphrasant le philosophe Jacques Ellul, pour que la commune soit un lieu de vie à la place des écrans.

Ces délégations ne pourront réussir sans faire œuvre de co-construction des politiques publiques, mais aussi de co-production. La co-construction est rendue nécessaire afin de permettre l'émergence des savoirs et besoins locaux par la mise en relation des acteurs publics et privés les plus divers. La co-production est aussi rendue nécessaire pour des raisons pragmatiques : les services de la mairie, à eux seuls, ne peuvent suffire dans un contexte budgétaire contraint. Mais cette nécessité tient également à l'ampleur et à la diversité des champs d'action visés : ils ne sont ni tous identifiables en amont ni similaires selon les municipalités et les quartiers.

Concrètement, l'adjoint en charge du temps libre pourra mettre en œuvre plusieurs fonctions principales dans la commune²⁹. En premier lieu, il pourra exercer une fonction de diagnostic. Il élargira les expérimentations d'un « Bureau du Temps » chargé de penser l'organisation temporelle de la commune : articulation des horaires des services publics, des mobilités, de l'urbanisme et des usages quotidiens, à l'instar de ce que Rennes a pu réaliser.

En deuxième lieu, il pourra assurer une fonction de coordination des acteurs publics et privés. Il aura pour mission de faire œuvrer en commun des acteurs trop souvent organisés en silos (jeunesse, centres communaux d'action sociale (CCAS), urbanisme, espaces verts, vie associative, ressources humaines, etc.) et des acteurs associatifs de divers domaines qui ne se rencontrent pas. Il pourra ainsi agir pour étendre les horaires des bibliothèques et médiathèques municipales en soirée, expérimenter la semaine de quatre jours pour certains agents municipaux, créer des potagers dans les écoles et introduire la présence d'animaux, penser des espaces de reconquête de biodiversité, ou encore piloter la plantation d'arbres à grande échelle. Sur le volet de la lutte contre la solitude, il jouera un rôle central en coordonnant les acteurs de l'urbanisme et les associations pour développer un « urbanisme relationnel » où les infrastructures urbaines prennent en compte la facilitation des interactions sociales et une vraie politique de la « place publique ».

Il pourra également faire de ses propres équipements un environnement protecteur. Cela passe par des lieux où l'écran n'est plus allumé par défaut, par des structures jeunesse où le numérique conserve une place minimale et ponctuelle plutôt que de constituer un incontournable, et par l'application rigoureuse des règles qui interdisent d'exposer les enfants de moins de trois ans aux écrans dans les lieux d'accueil du jeune enfant.

En troisième lieu, il pourra remplir une fonction de proposition d'alternatives favorisant des activités qui offrent un temps qualitativement riche, individuellement et collectivement. Il soutiendra le tissu associatif en renforçant les acteurs existants et en promouvant leurs initiatives, que ce soit par des subventions ou par la promotion du bénévolat. Il pourra également piloter le remboursement partiel ou total des adhésions aux clubs de sport du territoire afin de poursuivre un double objectif d'intérêt général : la promotion de la santé et le soutien au tissu associatif sportif.

En quatrième lieu, il pourra conduire une fonction de mise en désir de l'espace public par une politique du droit à la beauté. Il portera des propositions co-construites avec les habitants en les encourageant à faire entrer leurs productions artistiques dans l'espace public, luttant ainsi contre l'enlaidissement des villes par la publicité et contre la défiance que suscite l'art contemporain dans l'espace public. En s'appuyant sur des budgets participatifs, il permettra de décider collectivement de son environnement, cultivant l'expérience esthétique et favorisant la qualité du lien social. Bon nombre de ces actions existent déjà de manière éparse et demeurent peu visibles. Un tel adjoint aura pour tâche, à l'échelle locale, de les rendre visibles et de les structurer.

Conclusion

Pour contrer les tendances à la fragmentation de nos rythmes de vie et à la colonisation de nos imaginaires individuels et collectifs par les marchands d'algorithmes, l'adjoint au temps libre se veut un catalyseur institutionnel capable de transformer le temps gagné sur le temps de travail en un temps émancipateur. Le vrai antidote au temps d'écran n'est pas le sermon, c'est une autre offre de temps libre et une compréhension de ce qui se joue. Une politique municipale en la matière consiste à rendre visibles les activités sans écran, à faciliter l'inscription, à soutenir le tissu associatif et à créer des rituels collectifs récurrents. Par exemple, un samedi par mois, une rue ou une place peut devenir un espace de jeux, de lecture, de sport, de musique ou de rencontre avec les associations. Pour que cela soit socialement juste, un « pass temps libre » municipal peut subventionner l'accès à un club sportif, à un atelier artistique, à une activité de centre social, en priorité pour les familles modestes.

Le temps libre n'est pas un luxe. C'est une condition de la liberté, au sens plein : choisir, apprendre, créer, rencontrer, débattre et s'engager. On ne développe jamais autant son esprit critique que lorsque l'on rencontre les autres. On l'oublie trop souvent, mais le lien social est une condition de l'émancipation. Alors que la captation du temps par les industriels du numérique-algorithmique touche d'abord les plus jeunes et creuse les inégalités, d'autres voies sont possibles. Les mairies sont en première ligne, alors agissons !

La même année que la création du ministère du Temps du ministre Henry, Francis Cabrel nous alertait déjà, dans *Carte postale*, sur les effets des postes de télévision allumés qui verrouillent les portes des conversations. Quarante ans plus tard, le philosophe et poète, ancien conseiller municipal de sa commune d'Astaffort et fin observateur de l'époque, constate dans *Parlons-nous* (2020) ce besoin de retisser des liens :

*« Moi aussi par moments je veux voir personne
J'ai des sentiments pour mon téléphone
Je vis juste à côté de gens qui s'inquiètent
Je devrais plus souvent relever la tête
Alors parlons-nous ».*

1. Enseignant-chercheur, Aix-Marseille Université, Institut de management public et gouvernance territoriale (IMPGT), auteur de *L'Homme diminué par l'IA* (Hermann, 2023) – Prix Jacques Ellul 2024.
2. Philosophe et enseignant à HEC Paris, auteur de *L'individu, fin de parcours ? Le piège de l'intelligence artificielle* (Gallimard, Le Débat, 2024).
3. Haut fonctionnaire et expert associé à la Fondation Jean-Jaurès, auteur de *Trente propositions pour soigner l'expérience*

- sensible, [Fondation Jean-Jaurès](#), 15 janvier 2026.
4. André Henry, « Conférence de presse de M. André Henry, ministre du Temps libre, sur l'organisation et les objectifs du ministère du Temps libre », [Vie-publique.fr](#), 10 juin 1981.
 5. Marius Bertolucci, *L'Homme diminué par l'IA*, Paris, Hermann, 2023.
 6. 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.
 7. Hartmut Rosa, *Accélération. Une critique sociale du temps*, Paris, La Découverte, 2005.
 8. [L'Observatoire du rapport des Français aux loisirs](#), L'ObSoCo, 2020.
 9. Régis Juanico, *Bougeons ! Manifeste pour des modes de vie plus actifs*, La Tour-d'Aigues/Paris, Fondation Jean-Jaurès/L'Aube, 2023.
 10. Cécile Brousse, *op. cit.*
 11. Régis Bigot, Émilie Daudey et Sandra Hoibian, « La société des loisirs dans l'ombre de la valeur travail », *Cahier de recherche*, n°305, Crédoc, 2013 ; Régis Bigot, Émilie Daudey et Sandra Hoibian, « Les Français veulent vivre plus intensément », *Consommation et modes de vie*, n°268, Crédoc, 2014.
 12. 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.
 13. Office of the Surgeon General (OSG), « Our Epidemic of Loneliness and Isolation: The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community », [Washington \(DC\): US Department of Health and Human Services](#), 2023.
 14. Adrien Broche, François Miquet-Marty et Lucia Socias, *De la solitude choisie à la solitude subie. Enquête sur une « sociose »*, [Fondation Jean-Jaurès](#), 30 juin 2023.
 15. Valentin Guilloton, « En 2023, un tiers des internautes ressentent au moins un effet néfaste des écrans », *Insee Focus*, n°329, 13 juin 2024.
 16. Fédération française de cardiologie, « Les enfants ont perdu 25% de leur capacité cardiovasculaire ! », [communiqué de presse](#), 6 décembre 2016.
 17. Michelle Faverio et Olivia Sidoti, « Teens, Social Media and AI Chatbots 2025 », [Pew Research Center](#), 9 décembre 2025.
 18. Michael B. Robb et Supreet Mann, *Talk, trust, and trade-offs: How and why teens use AI companions*, San Francisco, CA: [Common Sense Media](#), 2025.
 19. Benjamin Lira, Dunigan Folk, Lyle Ungar et Angela L. Duckworth, « How Gen Z Uses Gen AI; and Why It Worries Them », [Harvard Business Review](#), 28 janvier 2026.
 20. *Born AI, État de l'usage des IA génératives par les jeunes générations à l'orée 2025*, [Heaven](#), janvier 2025.
 21. Yaqub Chaudhary et Jonnie Penn, « Beware the Intention Economy: Collection and Commodification of Intent via Large Language Models », [Harvard Data Science Review](#), n°5, 2024.
 22. « Can AI change your view? Evidence from a large-scale online field experiment », [Preprint](#), 2025.
 23. Sydney Bradley et Geoff Weiss, « The CEO of 'AI Companion' Startup Replika Is Stepping Aside to Launch a New Company », [Business Insider](#), 9 octobre 2025.
 24. Michelle Cheng, « A Startup Founded by Former Google Employees Claims That Users Spend Two Hours a Day with Its AI Chatbots », [Quartz](#), 12 octobre 2023.
 25. Jeff Horwitz, « Meta's AI Rules Have Let Bots Hold 'Sensual' Chats with Kids, Offer False Medical Info », [Reuters](#), 14 août 2025.
 26. Hartmut Rosa, *Aliénation et accélération : vers une théorie critique de la modernité tardive*, Paris, La Découverte, 2014.
 27. Paul Ricoeur, *Soi-même comme un autre*, Paris, Seuil, 1990.
 28. Corine Pelluchon, *Éthique de la considération*, Paris, Seuil, coll. « L'ordre philosophique », 2018.
 29. Paul Klotz, *Trente propositions pour soigner l'expérience sensible*, [Fondation Jean-Jaurès](#), 15 janvier 2026.

