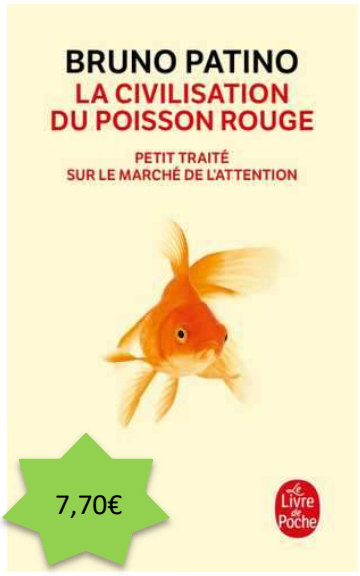
BIBLIOGRAPHIE - CONFERENCE « ADDICTIONS ET ECRANS : JE GERE ! »

1. LA SELECTION PERL :

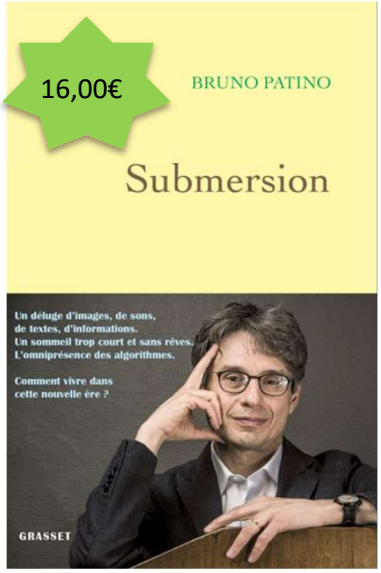


« La civilisation du poisson rouge » - Bruno PATINO

Dans *La Civilisation du Poisson Rouge*, Bruno Patino révèle comment les écrans et les réseaux sociaux ont réduit notre capacité de concentration à quelques secondes, nous rendant accros sans même que nous nous en rendions compte. Les plateformes numériques exploitent nos biais cognitifs pour capter notre attention en permanence, nous enfermant dans un cycle de notifications, de likes et de vidéos infinies.
Ce piège numérique n'est pas anodin : il provoque stress, anxiété et manipulation de nos opinions. Patino analyse avec clarté et pertinence les dangers de cette économie de l'attention et l'impact des algorithmes sur nos comportements.
Mais il ne se contente pas d'alerter : il propose aussi des pistes pour reprendre le contrôle et se libérer de cette emprise digitale. Un livre passionnant et essentiel pour mieux comprendre notre époque et réapprendre à penser par nous-mêmes.

« Tempête dans le bocal » - Bruno PATINO

Dans *Tempête dans le bocal*, Bruno Patino poursuit son exploration de l'emprise du numérique sur nos vies, en analysant comment l'hyperconnexion façonne nos comportements et notre rapport au monde. Après *La Civilisation du Poisson Rouge*, il montre que nous sommes désormais enfermés dans une « cage dorée », où l'attention, la liberté et la pensée critique sont mises à mal par les algorithmes et la quête infinie d'engagement.
Les réseaux sociaux exacerbent les divisions, créent des bulles de filtres et alimentent la colère collective, transformant le débat public en un champ de bataille permanent. L'auteur décrypte avec brio comment ces mécanismes nous enferment dans des spirales de dépendance et d'indignation.
Mais Patino ne se contente pas de dénoncer : il invite à une prise de conscience et propose des solutions pour reprendre le contrôle sur notre attention et notre rapport au temps. Un livre essentiel pour comprendre les enjeux cachés derrière nos écrans et retrouver une forme de liberté numérique.



« Submersion » - Bruno PATINO

Dans *Submersion*, Bruno Patino explore un monde où l'hyperconnexion et l'intelligence artificielle ont dépassé l'homme, noyant notre société sous un flot d'informations incontrôlables. Après *La Civilisation du Poisson Rouge* et *Tempête dans le bocal*, il poursuit son analyse de notre dépendance numérique en montrant comment nous sommes submergés par des algorithmes qui dictent nos choix, nos opinions et nos émotions.
Fake news, polarisation, manipulation des masses : Patino décrit une réalité où la technologie ne sert plus l'humanité mais la modèle, la fragilise et l'éloigne du réel. Sommes-nous encore capables de penser par nous-mêmes ? Pouvons-nous reprendre le contrôle avant d'être engloutis ?
À travers une enquête passionnante et alarmante, il nous invite à réfléchir à notre avenir numérique et aux moyens de préserver notre liberté d'esprit. Un livre essentiel pour comprendre l'ampleur du défi qui nous attend.

BIBLIOGRAPHIE - CONFERENCE « ADDICTIONS ET ECRANS : JE GERE ! »

2. LA SELECTION LES CHEVALIERS DU WEB :

12,90€

« Lâche ton téléphone ! » - Catherine PRICE

Votre téléphone est la première chose que vous regardez en ouvrant les yeux le matin ? Vous le consultez instinctivement pour trouver la réponse à toutes les questions, ou simplement passer le temps ? Et ce, même lorsque vous êtes en excellente compagnie ? Rien d'étonnant ! Les smartphones sont conçus pour nous rendre dépendants. Dix ans après leur apparition, nous commençons à connaître leurs effets néfastes sur la santé : troubles du sommeil, baisse de la concentration, stress… En s'appuyant sur son expérience personnelle et de nombreux témoignages, Catherine Price propose un plan en deux étapes :
Wake Up !, la prise de conscience,
Break up !, un programme détox de quatre semaines pour changer ses habitudes.
Le but n'est pas de jeter son smartphone, mais de pouvoir l'utiliser librement pour être à nouveau présent à soi-même (et aux autres !).

17,50€

« Les écrans, je gère ! » - Niels WEBER

Si tu en as marre de te disputer avec tes parents parce que tu passes du temps sur ton smartphone ou ton ordinateur… ce livre est fait pour toi !
Il répond à toutes les questions que tu te poses sur les écrans :
- Comment les jeux vidéo et les réseaux sociaux sont-ils conçus ?
- Comment savoir si une information est vraie ou fausse ?
- Que faire pour te protéger du cyberharcèlement ?
- Devenir un YouTubeur célèbre, c'est facile ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de l'intelligence artificielle ?

Apprends à rester maître de ton utilisation des écrans et discutes-en sereinement avec tes parents !

5,90€

« Les écrans et leurs dangers expliqués aux enfants » - Mon Quotidien

EN QUOI LES ÉCRANS AMÉLIORENT-ILS NOTRE QUOTIDIEN ? POURQUOI PEUVENT-ILS ÊTREDANGEREUX ? COMMENT RECONNAÎTRE UNE FAKE NEWS ? LES ADOS SONT-ILS LES SEULSÀ ÊTRE DÉPENDANTS DE LEURS ÉCRANS ?

Aujourd'hui, les écrans sont omniprésents, et vivre sans eux semble impensable ! Nouveaux métiers, loisirs, liens sociaux… les écrans ont bouleversé notre quotidien. Mais s'ils procurent de nombreux avantages, il est également important d'être conscient des dangers qu'ils peuvent provoquer.
Ce guide vous accompagnera pour expliquer à votre enfant comment bien utiliser les écrans, sans en abuser !
À lire à votre enfant... ou à laisser entre les mains de votre ado.

BIBLIOGRAPHIE - CONFERENCE « ADDICTIONS ET ECRANS : JE GERE ! »

« Petit guide « décomplexant » pour parents d'ados à l'ère du numérique »
Angélique GOZLAN

Devenir parent de nos jours, c'est un casse-tête que chacun tente de résoudre au mieux !
Alors quand les enfants arrivent à l'adolescence, tout se complique ! Aux transformations physiques et identitaires s'ajoute la question de l'hyper-connexion : comment limiter le temps d'écran ? Que fait-il sur son Smartphone, son ordi, sa tablette ? Quels sont les risques ? Faut-il que j'interdise ou que je laisse faire ? C'est qui Kevin92_popolestdesorti ?
Ce livre a pour but de vous accompagner dans votre éducation numérique :
• Décryptage des différentes utilisations d'Internet par les ados
• Questionnement de vos pratiques en tant que parent
• Prévention des risques
• Une rubrique « Késako ?! » qui vous permettra d'avoir la définition des termes qui pourraient vous paraître obscurs.

« Il ne décroche pas des écrans ! » - Sabine DUFLO

Il en faut peu pour rendre son enfant accro aux écrans : une télévision allumée en permanence, des dessins animés pour lui faire avaler ses repas, des jeux sur applications pour « stimuler » son éveil ou obtenir la paix, l'exemple des parents rivés sur leur Smartphone ou leurs jeux vidéo, etc.

Les centres médico-psychologiques sont aujourd'hui assaillis d'enfants addicts aux écrans dès le berceau, souffrant de troubles massifs de l'attention, et même de symptômes graves évoquant l'autisme.
À travers de nombreux cas et en expliquant les processus qui mènent aux différents symptômes, l'auteure expose sa fameuse méthode des « 4 Pas » qui permet à l'enfant de s'approprier l'écran sans en devenir captif, méthode utilisée par les professionnels de l'enfance.
En poussant ce cri d'alerte, elle veut interpeller les pouvoirs publics sur un enjeu majeur de santé : les écrans sont de puissants retardateurs de développement.

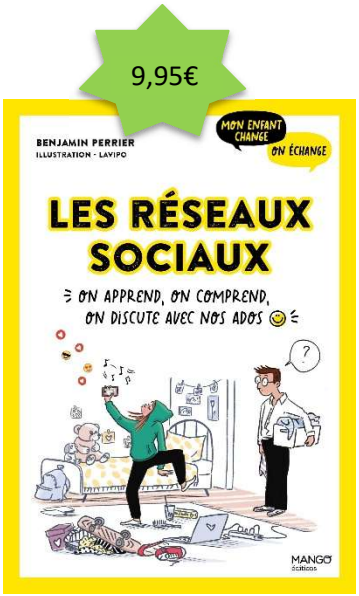
« Les jeux vidéo – on apprend, on comprend, on discute avec nos ados »
Benjamin PERRIER

Que vous soyez joueur occasionnel, accro ou complètement allergique aux jeux vidéo, ce livre est fait pour vous. La raison est très simple : vous êtes parent de gamer. Le drame de l'arrêt de la console, les dialogues codés des tchats et les cosplays détonants, ça vous parle ? Et peut-être même vous dépasse parfois ? En effet, les jeux vidéo, la façon de les acheter, d'y jouer ou d'interagir entre joueurs évoluent constamment. Voici un livre pratique et ludique pour ne pas perdre le fil et accompagner au mieux votre enfant dans cet univers.
Retrouvez :
-Toutes les clés pour comprendre les jeux vidéo ;
-Des exemples et des cas concrets richement documentés et illustrés ;
-Des tips pour choisir des jeux adaptés, bien gérer le temps d'écran, jouer en ligne en toute sécurité, discuter sans encombre…
Mon enfant change, on échange.
Une collection ludique et optimiste pour interroger tous les sujets qui questionnent et impactent votre enfant. Accompagnez sans être dépassé et (re)nouez le dialogue !

BIBLIOGRAPHIE - CONFERENCE « ADDICTIONS ET ECRANS : JE GERE ! »

« Tous accros aux écrans. Cyberdépendances : que faire et comment s'en sortir ? »
Alexis PESCHARD

Télétravail, réseaux sociaux, e-commerce, appels visio, jeux… Nous sommes aujourd'hui confrontés en permanence aux écrans. Cette omniprésence a amené de nouvelles formes d'addictions, dont on ne mesure pas encore tout le danger ni l'ampleur. Comme les autres addictions, les cyberdépendances engendrent des désordres pathologiques dont les dégâts comportementaux et psychiques commencent seulement à être révélés.
Alors comment savoir si vous êtes cyberdépendant ? Comment décrocher de vos écrans ? Êtes-vous capable de ne pas utiliser votre téléphone pendant une journée ? Quelles stratégies pouvez-vous déployer pour limiter votre usage quotidien des écrans ?
Dans Tous accros aux écrans, Alexis Peschard accompagne les personnes touchées par la cyberdépendance mais également leur entourage qui se retrouve souvent démuni face à ces nouvelles addictions. Il propose des tests d'autoévaluation, des témoignages commentés, des outils de prévention et des conseils pratiques pour identifier son degré de dépendance et se distancier des écrans dans un cadre privé ou professionnel.



« Les réseaux sociaux : on apprend, on comprend, on discute avec nos ados »
Benjamin PERRIER

Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, Twitter… que vous soyez archi connecté ou digital detox, cela ne vous a sans doute pas échappé : les réseaux sociaux sont partout et votre enfant y est confronté. Ils regorgent de possibilités et présentent des avantages mais leur pratique reste à encadrer. Parce que vos réseaux ne sont pas les siens et l'impact certainement pas le même, voici un livre pratique et ludique pour l'accompagner.
- Toutes les clés pour comprendre les réseaux sociaux
- Des exemples, des cas concrets documentés et illustrés
- De nombreux tips pour naviguer en toute sécurité, contrôler sans espionner, l'aider à faire le tri, préserver un équilibre et lui faire lâcher son portable.

Mon enfant change, on échange : Une collection ludique et optimiste pour interroger les sujets qui questionnent et impactent votre enfant.
Accompagnez sans être dépassé et (re)nouez le dialogue !

« C'est (pas) moi, c'est mon téléphone ! » - Agnès BARBER

Pour dompter ce nouvel ami légèrement envahissant !
Il l'a attendu si longtemps ce téléphone, quelle joie quand il l'obtient enfin ! Mais à peine arrivé, il devient l'objet de toute son attention et le principal sujet de conversation à la maison... Bref, il occupe toute la place.
Voici un guide malin et bienveillant pour aider tout jeune utilisateur à lui donner sa juste place et rétablir la paix dans les familles !
A travers 10 situations bien connues des ados et de leurs parents, on découvre :
- pourquoi le téléphone joue un rôle de doudou
- pourquoi une telle emprise des réseaux sociaux
- ce qui se passe dans le cerveau quand on est sur son téléphone
- comment se protéger des fake news ? du cyberharcèlement ?
- comment éduquer ses parents...

Des pages quiz et des jeux pour une lecture interactive.
Un livre plein d'humour sur un sujet incontournable dans la vie des ados, dès 10 ans.

BIBLIOGRAPHIE - CONFERENCE « ADDICTIONS ET ECRANS : JE GERE ! »

3. LA SELECTION LIBRAIRE GWALARN :

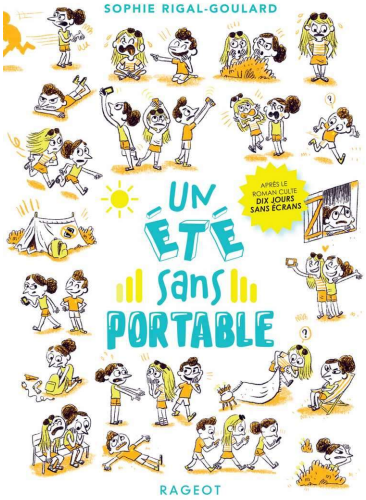
12,90€

« C'est (pas) moi, c'est mon téléphone ! » - Agnès BARBER

Pour dompter ce nouvel ami légèrement envahissant !
Il l'a attendu si longtemps ce téléphone, quelle joie quand il l'obtient enfin ! Mais à peine arrivé, il devient l'objet de toute son attention et le principal sujet de conversation à la maison... Bref, il occupe toute la place.
Voici un guide malin et bienveillant pour aider tout jeune utilisateur à lui donner sa juste place et rétablir la paix dans les familles !
A travers 10 situations bien connues des ados et de leurs parents, on découvre :
- pourquoi le téléphone joue un rôle de doudou
- pourquoi une telle emprise des réseaux sociaux
- ce qui se passe dans le cerveau quand on est sur son téléphone
- comment se protéger des fake news ? du cyberharcèlement ?
- comment éduquer ses parents...

Des pages quiz et des jeux pour une lecture interactive.
Un livre plein d'humour sur un sujet incontournable dans la vie des ados, dès 10 ans.

Edition : Nathan Genre : Guide malin ISBN : 978-2-09-501881-8

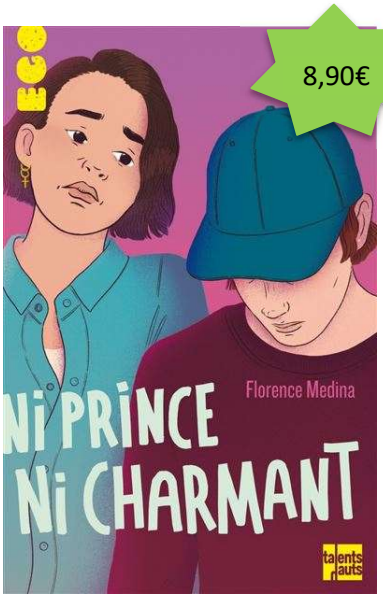


7,10€

« Un été sans portable » - Sophie RIGAL-GOULAR

Saint-Maury-de-Cucugnon… Drôle de nom pour un village. Rose y passe ses vacances, invitée par sa meilleure amie Soukaïna et son insupportable jumeau Anass. Elle égare bientôt son portable. Puis Soukaïna se fait voler le sien. Elles paniquent, d'autant que les adolescents d'un camp voisin vivant sans aucun portable ont une attitude bizarre. Pour récupérer leurs indispensables biens, les amis se lancent dans une enquête qui les mène aux portes du surnaturel…

Edition : Rageot Editeur - Poche Genre : Roman ISBN : 978-2-7002-7820-0



8,90€

« Ni prince ni charmant » - Florence MEDINA

[T'es au courant que ton pote est un violeur ?]
SMS de Zoé à 00 h 54.
Je sors de mon lit, traverse le couloir au radar et entre dans sa chambre sans frapper. Elle sursaute et hurle :
— Non mais oh ! Ça va pas ? D'où tu rentres comme ça ?
— Et toi, d'où tu m'envoies des messages à la con à une heure du matin ? Je dormais !
— Ah ! Tu trouves que c'est un message « à la con » ? Sérieusement ?
— Bon, vas-y ! Accouche !
— Louis a violé une fille.
— Qu'est-ce que tu racontes ?

Edition : Talents Hauts Genre : Roman ISBN : 978-2-36266-709-1

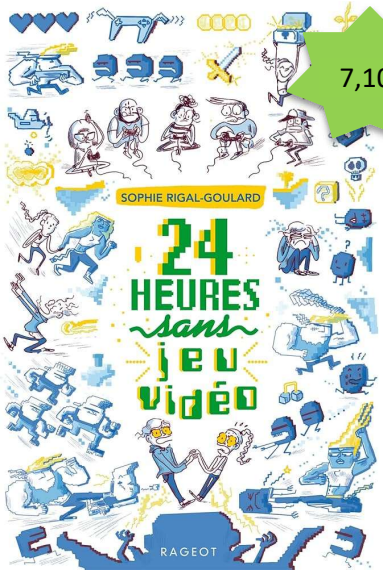
BIBLIOGRAPHIE - CONFERENCE « ADDICTIONS ET ECRANS : JE GERE ! »

14,50€

« Gabriel.le » - Vivien BESSIERES

Tout a commencé avec une photo. Une photo volée de Gaby, une fille du lycée. Ou peut-être devrait-on dire un mec ? Avant, personne ne savait vraiment. Iel ne répondait jamais et se présentait toujours de la même façon : "je m'appelle Gaby pour Gabrielle, comme l'ange Gabriel, mais avec deux L - beaucoup mieux pour voler..." Maintenant, pour les crétins, il n'y a plus de doute mais Gaby n'a pas dit son dernier mot et est prêt.e à tout pour découvrir l'identité du photographe.

Edition : Le Rouergue Genre : Roman ISBN : 978-2-8126-2378-3

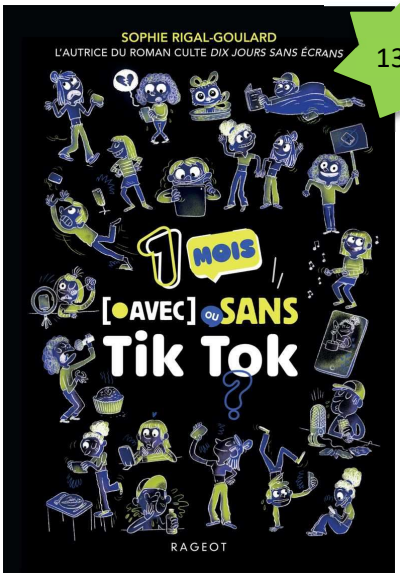


7,10€

« 24 heures sans jeu vidéo » - Sophie RIGAL-GOULAR

Terence passe des heures à jouer à Dark city game pour éliminer le dangereux Moon avant tous ses copains. Il veut être le meilleur. Il adore l'adrénaline qu'il ressent à chaque nouvel obstacle. Il imagine déjouer tous les pièges et ressortir enfin triomphant de son combat avec Moon. Ce qu'il n'a pas prévu, c'est que ce jeu l'entraîne loin, très loin, trop loin… Quand Terence apparaît de l'autre côté de l'écran, entouré d'ennemis, Blanche sa jeune sœur n'en croit pas ses yeux. Que faire pour le sauver ?

Edition : Rageot Editeur – Poche
Genre : Roman
ISBN : 978-2-7002-7827-9



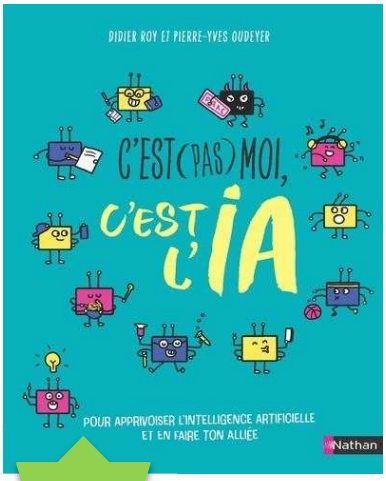
13,20€

« Un mois avec ou sans Tik Tok » - Sophie RIGAL-GOULAR

Meryem, ado en 5e, est une Tik Tokeuse suivie par près de 4000 abonnés. Sa vie est rythmée par ses vidéos qui remportent un certain succès. Le jour où elle entend Sara, jeune militante anti Tik Tok, une brèche s'ouvre dans ses certitudes. Quand Meryem réalise qu'Elo sa meilleure amie est convaincue par le discours de Sara, elle fait tout pour comprendre ce qui la motive. Elle, accro à Tik Tok ? Elle arrête quand elle veut ! Elle va le prouver. Peu à peu, elle réalise que la vie ne s'arrête pas forcément quand on ferme son appli. Elle crée une team pour s'amuser, faire des vidéos, discuter, découvrir Booktok. La nouvelle vie de Meryem et ses amis commence, avec ou sans Tik Tok.

Edition : Rageot Editeur – Grand format
Genre : Roman
ISBN : 978-2-7002-8365-5

BIBLIOGRAPHIE - CONFERENCE « ADDICTIONS ET ECRANS : JE GERE ! »



12,90€

« C'est (pas) moi, c'est l'IA » - Didier ROY et Pierre-Yves OUDEYER

L'IA expliquée aux ados et à leurs (grands) parents
De vraies réponses aux questions des ados, et aux inquiétudes des parents !
L'IA générative progresse à une vitesse fulgurante. Elle produit en quelques secondes du texte, des images et du contenu audio. Des prouesses qui, bien utilisées, peuvent en faire une alliée dans de nombreux domaines de la vie des ados, mais qui fait peur !
Voici un guide malin et bienveillant pour découvrir comment fonctionne l'IA et à quoi elle sert, comment l'utiliser pour booster sa créativité, les dangers de l'IA (fake news, deep fakes, etc.) et comment garder le contrôle.
Un livre plein d'humour sur un sujet incontournable dans la vie des ados, à découvrir dès 12 ans !

Edition : Nathan Genre : Guide malin ISBN : 978-2-09-503543-3

3,90€

« Ecrans, un désastre sanitaire – Il est encore temps d'agir »
Servane MOUTON

"Nous appelons de nos vœux la prise de conscience de ce désastre sanitaire qui s'annonce et déjà se constate. Il n'est pas trop tard, mais il est plus que temps."
Comment sortir de l'hypnose ? Le fait est pourtant sous nos yeux. Il est en premier lieu sanitaire : l'effet délétère des écrans sur notre santé physique et psychique, et en particulier sur celle des enfants et adolescents, ces êtres de chair et d'esprit en formation ; mais aussi sur le développement neurologique et socio-émotionnel, nos relations inter-individuelles, notre lien à la vérité et la libre formation de nos opinions. Il est plus que temps d'évaluer le bénéfice de la révolution numérique - les réseaux sociaux et, aujourd'hui, l'IA qui tient sommet - à l'aune de ses "externalités négatives", tant individuelles que sociales et environnementales. Sait-on ce que nous coûte vraiment cette prodigieuse quête technologique, à dominante hégémonique, et ce que nous pourrions y perdre ? Savoir est nécessaire pour bien agir ; et la loyauté de l'information est l'un des principes fondateurs du serment d'Hippocrate.

Edition : Gallimard-Tracts Genre : Document ISBN : 978-2-07-311531-7